ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

ο Φωτεινός Δεσμός Ανθρώπου και Θείου

ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

Αυτό το βιβλίο αφιερώνεται στους πνευματικούς μου Διδασκάλους, Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ που απεκάλυψαν τον Φωτεινό Δεσμό Ανθρώπου και Θείου.

Τίτλος πρωτοτύπου :
"Silken Thread of the Divine"
ISBN: 0-918224-48-9

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Site Science of Spirituality : http://www.sos.org/el/

Ο ΦΩΤΕΙΝΟΣ ΔΕΣΜΟΣ

ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΘΕΙΟΥ



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος

Ένας φωτεινός δεσμός μας συνδέει με το Θείο. Αυτός ο φωτεινός δεσμός είναι ένα παλλόμενο ρεύμα λαμπερού Φωτός και Μουσικής που συναρπάζει την Ψυχή και χαρίζει πνευματική συνειδητότητα, αγάπη και μακαριότητα σε όλους όσους το βρίσκουν. Με την ανακάλυψή του οι αναγνώστες μπορούν να αποκτήσουν μια συνεχή πηγή πνευματικής τροφής που οδηγεί σε φυσική, νοητική, συναισθηματική, ακαδημαϊκή, επαγγελματική και πνευματική επιτυχία στη ζωή. Βρείτε το δικό σας φωτεινό δεσμό μέσα σας μέσω της δυνατής, αποτελεσματικής και αποδεδειγμένης τεχνικής διαλογισμού του Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ.

Το βιβλίο *«Ο Φωτεινός Δεσμός Ανθρώπου και Θείου»* σας δίνει τη δυνατότητα να μάθετε έναν διαλογισμό που θα σας βοηθήσει:

• να ελαττώσετε το στρες και τις ασθένειες που είναι σχετικές με το στρες για να έχετε καλύτερη σωματική υγεία

- να χρησιμοποιήσετε το διαλογισμό ως το καλύτερο φάρμακο για τη βελτίωση της υγείας
- να αυξήσετε την αυτοσυγκέντρωση, την αποδοτικότητα και την παραγωγικότητα στις σπουδές και στην καριέρα σας
- να κατορθώσετε την άριστη επίδοση μέσω του διαλογισμού να αποκτήσετε συναισθηματική σταθερότητα και ευτυχία ενώ θα βελτιώνετε συγχρόνως τις σχέσεις σας
- να θεραπεύσετε τις σχέσεις σας μέσω της συγχώρησης και της φιλευσπλαχνίας
- να χάσετε το φόβο του θανάτου βλέποντας ο ίδιος τι σας περιμένει πέρα από αυτή τη ζωή
- να έχετε τις απαντήσεις στα ερωτήματα του ποιος είσαστε, γιατί είσαστε εδώ και ποιος είναι ο σκοπός της ζωής σας
- να αποκτήσετε εσωτερική ειρήνη και να συμβάλλετε στην εξωτερική ειρήνη
- να έχετε την εμπειρία της Θείας Αγάπης που είναι πιο μεθυστική και δίνει περισσότερη πληρότητα από οποιαδήποτε αγάπη αυτού του κόσμου
- να αποκτήσετε διαρκή ευτυχία και χαρά

Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ έχει μοιραστεί αυτή την τεχνική διαλογισμού με ηγέτες του κόσμου, επιστήμονες, γιατρούς, καθηγητές, εκπαιδευτικούς, ανθρώπους σε Υπηρεσίες προσφοράς και επικεφαλής Θρησκειών, σε εκδηλώσεις στα Ηνωμένα Έθνη, στο Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας, στην Ακτοφυλακή των Ηνωμένων Πολιτειών, στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, στο Ινδικό Ινστιτούτο Τεχνολογίας (I.I.T.), στο Ινστιτούτο Τεχνολογίας του Ιλλινόις, στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, στο Μπέρκλευ, στο Βατικανό, και σε πολλά άλλα. Ήταν ένας ευπρόσδεκτος

ομιλητής σε πανεπιστήμια, ινστιτούτα ιατρικής και σε συνέδρια στη Νότια και Βόρεια Αμερική, στην Ευρώπη, στην Ασία, στην Αυστραλία και στην Αφρική τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια. Μιλώντας σε μια μεγάλη ποικιλία εκδηλώσεων σε ακροατήρια από όλους τους τομείς της ζωής, έχει μια φυσική ικανότητα να κάνει την πνευματικότητα κατανοητή σε ανθρώπους κάθε κουλτούρας, θρησκείας και επαγγέλματος.

Μπορεί ο διαλογισμός να αντικαταστήσει τα φάρμακα για να ελαττωθούν οι ασθένειες που είναι σχετικές με το στρες, να αυξήσει τη θεραπευτική ικανότητα του σώματος και να καλυτερέψει την υγεία; Στην ομιλία του προς επιστήμονες και ιατρούς στο Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας στην Ουάσινγκτον, D.C. και στο Ινστιτούτο των Ιατρικών Επιστημών Όλης της Ινδίας, που είναι το Ίδρυμα Ιατρικής στο Δελχί της Ινδίας, τους δείχνει πως μπορούν να χρησιμοποιήσουν το διαλογισμό για να βελτιώσουν την υγεία και να επισπεύσουν τη θεραπεία των ασθενών τους .

Έχετε προβλήματα στις σχέσεις με τους άλλους; Θα βρείτε αποτελεσματικές τεχνικές στην ομιλία του Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ για την «Εσωτερική και Εξωτερική Επικοινωνία» που δόθηκε στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ.

Έχετε πονέσει από τη συμπεριφορά κάποιου άλλου και δεν μπορείτε να το ξεχάσετε; Η ομιλία τού Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ στα Ηνωμένα Έθνη, μας εμπνέει να αναπτύξουμε τη συγχώρηση και τη φιλευσπλαχνία για να φέρουμε την παγκόσμια ειρήνη και ενότητα. Η πρακτική του συμβουλή μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε την ειρήνη σαν άτομα και να τη μεταδώσουμε στην οικογένειά μας, στον τόπο της εργασίας μας, στην κοινωνία μας, στο έθνος και στον κόσμο.

Άν θέλετε ένα πρότυπο για επιτυχή αρχηγία θα το βρείτε στο «Ηθικές Διαστάσεις της Αρχηγίας» την ομιλία που έδωσε στην Ακτοφυλακή των Ηνωμένων Πολιτειών, στη σειρά των ομιλιών που δόθηκαν εκεί για την αρχηγία.

Μπορεί ο διαλογισμός να αυξήσει την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητά σας στον τομέα της εργασίας σας; Στην ομιλία του στο Συνέδριο για την Ανάλυση των Συναλλαγών, στο Σαν Χουάν, στο Πόρτο Ρίκο, ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ παρουσιάζει πως η ελάττωση του στρες μέσω του διαλογισμού μπορεί να φέρει την άριστη απόδοση στην εργασία.

Μπορεί ένα πρόγραμμα ηθικών αξιών και διαλογισμού να βελτιώσει το ακαδημαϊκό επίτευγμα του σπουδαστή; Απευθυνόμενος στο Υπουργείο Παιδείας της Μπογκοτά στην Κολομβία, όταν έλαβε το Μετάλλιο του Cultural Merit από το Υπουργείο Παιδείας, ο Ρατζίντερ Σινγκ εξηγεί πως ένα τέτοιο πρόγραμμα διδάσκει την ισορροπία μεταξύ του φυσικού, του νοητικού και του πνευματικού τομέα της ζωής και μπορεί να αναδείξει σπουδαστές που θα αναπτυχθούν ως ακέραιοι άνθρωποι που μπορούν να κάνουν τον κόσμο έναν καλύτερο τόπο.

Μπορεί ο Φωτεινός Θείος Δεσμός να βελτιώσει το πνεύμα της ανθρωπότητας; Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ μάς δείχνει πως αυτός ο Φωτεινός Θείος Δεσμός μπορεί να ενώσει με ειρήνη και αγάπη έναν κόσμο διηρημένο από τη θρησκεία, την εθνικότητα, την κουλτούρα και τις κοινωνικές διαφορές. Στην ομιλία του που δόθηκε στην Έκτη Συνάθροιση του Παγκόσμιου Συνεδρίου για την Ειρήνη και τη Θρησκεία, στην Riva del Garde, στην Ιταλία, που ακολούθησε την εναρκτήρια συνεδρία που έγινε στο Βατικανό, στη Ρώμη της Ιταλίας, όπου συναντήθηκε με τον Πάπα Ιωάννη Παύλο τον ΙΙ, ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ εξήγησε γένι-

κά πως ο διαλογισμός μπορεί να φέρει την ενότητα του ανθρώπου.

Σε πολυάριθμα διαθρησκευτικά Συνέδρια, έδωσε το απλό μήνυμά του «Η Ειρήνη Αρχίζει από Εσένα». Μετέφερε αυτό το μήνυμα στο 7ο Παγκόσμιο Συνέδριο των Θρησκειών και από το 16ο μέχρι και το 21ο Παγκόσμιο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, στα οποία προήδρευσε.

Βάζοντας σε διαλογισμό τους παριστάμενους στον εορτασμό της 50ής Επετείου των Ηνωμένων Εθνών και σε μια τελετή για το γενικό γραμματέα των Ηνωμένων Εθνών, ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ έδειξε την αξία του διαλογισμού για έναν ειρηνικό κόσμο.

Εξαρτάται η υγεία μας από την υγεία του πλανήτη; Στην ομιλία που έκανε στο Σεμινάριο για το Περιβάλλον που έγινε στο 7ο Παγκόσμιο Συνέδριο των Θρησκειών, ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ μας δείχνει την αλληλεξάρτηση της ζωής και την ανάγκη να προστατέψουμε τη Γη και τα εφόδιά της.

Έχοντας υπόβαθρο και στην επιστήμη και στην πνευματικότητα, ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ δίνει παραλληλισμούς για το πώς και οι δύο τομείς ψάχνουν να βρουν λύσεις στα ίδια παγκόσμια ερωτήματα πάνω στο μυστήριο της Δημιουργίας και της ανθρώπινης ζωής. Στην ομιλία του που δόθηκε στο Ινστιτούτο της Τεχνολογίας στο Ιλλινόις (I.I.T.) του Σικάγου, μετά που έλαβε έναν Έπαινο Διάκρισης για την Αρχηγεία για το έργο του για την ειρήνη και την πνευματικότητα, δείχνει τη σχέση μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας. Η επιστημονική μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μελετήσουμε την πνευματικότητα και η πνευματικότητα μπορεί να αποκαλύψει το Θείο Νόμο πίσω από τις επιστημονικές αλήθειες.

Τελικά, ο διαλογισμός είναι μια Πύλη προς την πνευματική συνειδητότητα. Βρείτε τις απαντήσεις για τα μυστικά της ζωής

και του θανάτου, ανακαλύψτε το σκοπό του ανθρώπου στη ζωή και γίνετε αυτόπτες μάρτυρες για το που πάμε μετά το θάνατο, μέσω του διαλογισμού. Στις ομιλίες του στο Πανεπιστήμιο Επιστήμης και Τεχνολογίας στο Κουμάσι της Γκάνα, στο Ινδικό Ινστιτούτο Τεχνολογίας (Ι.Ι.Τ.) στη Βομβάη και στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, στο Μπέρκλεϋ, ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ παρουσιάζει στους επιστήμονες, στους ιατρούς, στους καθηγητές, στους εκπαιδευτικούς και στους σπουδαστές πως ο διαλογισμός οδηγεί στην πνευματική φώτιση. Υπάρχει ένα εσωτερικό ταξίδι μέσω των πνευματικών βασιλείων που ο καθένας μπορεί να το κάνει για να έχει ο ίδιος την εμπειρία της ύπαρξής τους.

Αυτό το τελευταίο βιβλίο του παγκόσμια διάσημου Διδασκάλου του διαλογισμού, Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, παρέχει ένα πρότυπο για να εξασφαλίσετε τη δική σας ευτυχία, ειρήνη και πληρότητα. Το σαφές αυτό εγχειρίδιο θα βοηθήσει τους αναγνώστες να βρουν τον πνευματικό δεσμό μέσα τους. Δίνει απλές καθοδηγήσεις διαλογισμού και γεμάτη αγάπη, πρακτική οδηγία για να συμπεριλάβουμε την πνευματικότητα στην καθημερινή μας ζωή. Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ δείχνει στους αναγνώστες πως ο Θείος Φωτεινός Δεσμός μπορεί να φέρει αγάπη, χαρά και μακαριότητα στη ζωή μας.

Ανακαλύψτε το Φωτεινό Δεσμό που συνδέει την ψυχή σας με την ανθρωπότητα, με όλη τη Δημιουργία και με το Θείο και αποκτήσετε ατέλειωτη αγάπη και χαρά.

Ο Φωτεινός Δεσμός Ανθρώπου και Θείου

Κανένας δεν κερδίζει όταν
υπάρχει βία
Κανένας δεν κερδίσει όταν
υπαρχει μίσος



1

Η Φύση της Συγχώρησης και της Φιλευσπλαχνίας

Αποσπάσματα από μια ομιλία που δόθηκε τον Αύγουστο του 2000 στη Συνάθροιση Κορυφής των θρησκευτικών και Πνευματικών Αρχηγών για την Παγκόσμια Ειρήνη στη Χιλιετηρίδα, στα Ηνωμένα Έθνη, στην πόλη της Νέας Υόρκης, στη Νέα Υόρκη των Ηνωμένων Πολιτειών.

Είναι μεγάλη χαρά για εμένα να βρίσκομαι εδώ στη Συνάθροιση Κορυφής των Θρησκευτικών και Πνευματικών Αρχηγών για την Παγκόσμια Ειρήνη στη Χιλιετηρίδα, στα Ηνωμένα Έθνη. Υπάρχει δίψα για ενότητα μεταξύ των θρησκευτικών και πνευματικών αρχηγών του κόσμου. Οι άνθρωποι αφυπνίζονται προς τις ανώτερες, πνευματικές αξίες της ζωής. Συνειδητοποιούν ότι για να επιζήσει η ανθρωπότητα εξαρτάται από τη συνειδητοποίηση ότι όλοι είμαστε μια οικογένεια.

Οι τραγωδίες του εικοστού αιώνα δεν πρέπει να επαναληφθούν στον εικοστό-πρώτο αιώνα. Έχουμε κάνει άλματα προς τα

εμπρός συνειδητοποιώντας ότι κανένας δεν κερδίζει όταν υπάρχει πόλεμος. Κανένας δεν κερδίζει όταν υπάρχει βία. Κανένας δεν κερδίζει όταν υπάρχει μίσος. Το κληροδότημα των προγόνων μας δεν πρέπει να γίνει το κληροδότημα των παιδιών μας. Τι δώρο επιθυμούμε να δώσουμε στα παιδιά και στα εγγόνια μας; Επιθυμούμε να τους αφήσουμε έναν κόσμο βίας και πολέμου; Ή επιθυμούμε για αυτούς έναν κόσμο ειρήνης, αγάπης και ενότητας; Η επιλογή είναι δική μας.

Αν επιθυμούμε ο κόσμος τους να είναι καλύτερος από ό,τι είδαμε στο παρελθόν, τότε πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να τους διδάξουμε την αγάπη και την ειρήνη. Δεν θα τη μάθουν αν κουβαλάμε τα μίση και τις προκαταλήψεις μας του παρελθόντος. Αυτοί μας κοιτάζουν ως πρότυπα. Αν είμαστε γεμάτοι με μίσος, θα το υιοθετήσουν στη ζωή τους. Αλλά αν επιθυμούμε να ζήσουν σε έναν ειρηνικό κόσμο, πρέπει να βάλλουμε κάτω τα όπλα μας, που κουβαλάμε μέσα στο νου και στην καρδιά μας.

Η επίτευξη της ειρήνης δεν είναι εύκολη. Το πιο δύσκολο είναι το πρώτο βήμα και αυτό είναι η συγχώρηση. Πρέπει να μάθουμε να συγχωρούμε τους εχθρούς μας. Πρέπει να αναπτύξουμε φιλευσπλαχνία για εκείνους που μας έχουν πληγώσει. Για ό,τι έκαναν οι εχθροί μας ίσως να μην έφταιγαν αυτοί, αλλά το πως είχαν εκπαιδευτεί από τους γονείς και τους προπάππους τους. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι ακόμη και οι εχθροί μας ήταν θύματα. Όλοι ήμασταν θύματα της διαφωνίας των προγόνων μας. Είναι καιρός να βάλουμε τέλος σε αυτό. Η εκδίκηση πρέπει να αντικατασταθεί από τη συγχώρηση.

Τα παιδιά του κόσμου έχουν δει αρκετή βία. Έχουν χάσει αρκετά μέλη της οικογένειας. Είναι καιρός να κοιτάξουμε αυστηρά τον εαυτό μας. Είναι καιρός για μας να αναπτύξουμε την ωριμότητα και τη σοφία για να πούμε, “Φτάνει η βία. Ας χρησιμοποιήσουμε την ενέργειά μας για να κτίσουμε έναν ειρηνικό κόσμο.”

Η επίτευξη της ειρήνης δεν είναι εύκολη. Το πιο δύσκολο είναι το πρώτο βήμα και αυτό είναι η συγχώρηση.

Πώς μπορούμε να κάνουμε αυτά τα βήματα; Πώς μπορούμε να καθαρίσουμε τον εαυτό μας από το θυμό; Προσφέρω μια λύση που έχει πετύχει μέσα στους αιώνες. Μπορούμε να έχουμε φιλευσπλαχνία, συγχώρηση και ειρήνη μέσω της πνευματικότητας και του διαλογισμού.

Τι είναι η πνευματικότητα και τι είναι ο διαλογισμός; Πώς μπορούμε να τα κάνουμε μέρος της ζωής μας για να κτίσουμε ένα ειρηνικό μέλλον; Πνευματικότητα είναι η αναγνώριση ότι ο αληθινός μας εαυτός είναι η ψυχή μας. Είναι το να αναγνωρίσουμε ότι η ψυχή μας είναι ένα με το Θεό. Είναι το να αναγνωρίσουμε ότι δεν είμαστε μόνο το σώμα και ο νους, αλλά μια ψυχή που κατοικεί μέσα στο σώμα. Μπορεί να θεωρούμε τον εαυτό μας ως ένα σώμα που φέρει ένα όνομα όπως Μαίρη ή Τζων ή Μαρία ή Μάριος ή ότι είμαστε κάτοικος της Κολομβίας, του Μεξικού, της Γαλλίας ή της Ινδίας ή ότι ανήκουμε στη μια θρησκεία ή στην άλλη. Πνευματικότητα είναι η αναγνώριση ότι πίσω από όλα αυτά τα ονόματα και τις ετικέτες είμαστε ψυχές, μέρος ενός Δημιουργού. Γι' αυτό είμαστε μέλη μιας οικογένειας. Όταν αναπτύξουμε αυτό τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα δεν βλέπουμε πια μέσω των ματιών της προκατάληψης και των διακρίσεων. Γκρεμίζουμε τα φράγματα που χωρίζουν τον έναν άνθρωπο από τον άλλο. Νιώθουμε σαν να είμαστε συνδεδεμένοι στο επίπεδο της ψυχής. Όταν έχουμε την εμπειρία της ενότητας και της συνδετικότητάς μας, αρχίζουμε να ενδιαφερόμαστε ο ένας για τον άλλο. Βοηθάμε και εξυπηρετούμε ο ένας τον άλλο. Οι κραυγές πείνας των παιδιών του γείτονά

μας, μάς προξενούν τόσο πολύ πόνο όσο και οι κραυγές των δικών μας παιδιών. Βλέπουμε τον άστεγο άνθρωπο στο δρόμο σαν τον άστεγο παππού μας και τον βοηθάμε. Η οπτική μας γωνία διευρύνεται και έχουμε φιλευσπλαχνία για όλους τους ανθρώπους.

Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε αυτό τον ευγενή τρόπο τού να βλέπουμε έτσι τα πράγματα; Το κάνουμε αυτό όταν αφυπνιστούμε πνευματικά. Διαλογισμός είναι μια μέθοδος που ανοίγει την πνευματική μας όραση για να σβήσει το μίσος και να το αντικαταστήσει με ειρήνη. Καθήμενοι σε σιωπή, μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με την ψυχή μας. Βλέπουμε ότι είμαστε κάτι παραπάνω από αυτό το σώμα. Ανακαλύπτουμε ότι η πνευματική μας ουσία είναι αγάπη, ειρήνη και μακαριότητα. Όταν ταυτιστούμε με την ψυχή μας συνειδητοποιούμε την ενότητά μας με το Θεό.

Πόσοι λαχταρούν για ένα όραμα του Θεού; Γία πολλούς, το να βρουν το Θεό είναι ένα όνειρο που δύσκολα μοιάζει να είναι δυνατόν. Αλλά οι άνθρωποι μέσα στους αιώνες έχουν δει το Θεό και έχουν συγχωνευτεί με το Θεό. Πώς το έκαναν αυτό; Αυτοί χρησιμοποίησαν μια τεχνική. Μπορούμε να ονομάσουμε αυτή την τεχνική εσωστροφή, αυτοσυγκέντρωση ή διαλογισμό. Κάθισαν ακίνητοι και κατηύθυναν την προσοχή τους εσωτερικά.

Κοιτάξτε τη ζωή του Χριστού, του Βούδα, του Μαχαβίρα, του Γκουρού Νανάκ, του Μωησή και του Προφήτη Μωάμεθ. Τι δίδαξαν αυτοί; Ήρθαν με το μήνυμα της ενότητας. Δίδαξαν την αγάπη για τους συνανθρώπους μας και την αγάπη για το Θεό. Κοιτάξτε το βασικό μήνυμα των ιδρυτών των θρησκειών και θα βρείτε το μήνυμα της αγάπης. Έφτασαν σε αυτή τη συνειδητοποίηση αναπτυσσόμενοι πνευματικά.

Και εμείς επίσης μπορούμε να αναπτύξουμε την πνευματική μας πλευρά. Μαθαίνοντας το διαλογισμό, μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το Θεό. Καθώς ο Θεός μάς λούζει μέσα στη μακα-

ριότητα, καθαριζόμαστε από τα χρόνια του μίσους και των προκαταλήψεων. Ο Θεός εγχέει τις ιδιότητες της συγχώρησης και της φιλευσπλαχνίας. Ο Κύριος κρατά τα χέρια μας καθώς κάνουμε βήματα προς τη συμφιλίωση.

Ο Διαλογισμός διδάσκεται ως επιστήμη που μπορούμε να ασκήσουμε άσχετα με το ποια είναι η θρησκεία, η πίστη ή η κουλτούρα μας. Είναι μια διαδικασία τού να κλείσουμε τα μάτια μας, να εστιάσουμε την προσοχή μας μέσα μας και να έρθουμε σε επαφή με το εσωτερικό Φως του Θεού. Καθώς απορροφόμαστε στο εσωτερικό Φως, η ψυχή μας ανυψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Βρίσκουμε πνευματικά βασίλεια μέσα μας. Αυτά τα εσωτερικά βασίλεια είναι γεμάτα με Φως, Ομορφιά και Ευτυχία.

Στις τελευταίες δεκαετηρίδες οι γιατροί απεκάλυψαν ένα εύρημα που τώρα είναι ευρέως παραδεκτό. Άνθρωποι που είχαν κλινικά πεθάνει, αλλά ξαναζωντάνεψαν από τη σύγχρονη χατρική, ανέφεραν ότι ταξίδεψαν μέσα σε έναν Κόσμο Φωτός. Εξαιτιάς ενός ατυχήματος ή ασθένειας, η καρδιά τους και η αναπνοή τους σταμάτησαν. Στη διάρκεια του χρόνου προτού να ξαναζωντανέψουν, ο καθένας είχε μια εμπειρία της ψυχής του να ανυψώνεται έξω από το σώμα. Εκείνοι που ήταν κλινικά νεκροί για μερικά λεπτά είχαν την εμπειρία ότι μπήκαν σε μια περιοχή Φωτός και Μουσικής πέρα από αυτό τον κόσμο.

Είπαν ότι κοίταξαν κάτω το σώμα τους να κείτεται στο έδαφος ή στο χειρουργικό τραπέζι καθώς οι ιατροί εργάζονταν πάνω τους. Είδαν και άκουσαν τι λέχθηκε μέσα στο δωμάτιο. Μερικοί πέρασαν μέσω τοίχων για να δουν τους συγγενείς τους να περιμένουν έξω. Μερικές φορές αυτοί πλανώνταν σε άλλα δωμάτια και είδαν και άκουσαν αυτά που έλεγαν οι φίλοι και οι συγγενείς τους. Μερικοί ταξίδεψαν για να δουν συγγενείς που ζουσαν σε απόσταση και είδαν τι αυτοί φορούσαν και τι έλεγαν. Αργότερα, όταν περιέγραψαν τι είχαν δει και ακούσει, οι συγγε-

> Καθώς ο Θεός μάς λούζει μέσα στη μακαριότητα, καθαριζόμαστε από τα χρόνια του μίσους και των προκαταλήψεων.

νείς επιβεβαίωσαν ότι αυτό που παρατήρησαν και οι συνομιλίες που ακούσαν ήταν αλήθεια.

Μετά από λίγο, οι άνθρωποι πέρασαν μέσα από ένα σκοτεινό τούνελ και βγήκαν σε έναν κόσμο φωτός, πιο φωτεινό από ότι είχαν δει ποτέ πάνω στη Γη. Πολλοί χαιρετήθηκαν από ένα Φωτεινό Ον που τους αγκάλιασε με περισσότερη αγάπη και μακαριότητα από ό,τι είχαν ποτέ νιώσει πάνω στη Γη. Το Φωτεινό Ον ήταν λαμπερό, όμως ήταν ένα Φως που δεν έκαιγε.

Πολλοί περιέγραψαν πως το Φωτεινό Ον τούς πήρε σε μια ανασκόπηση της ζωής στην οποία είδαν, σαν αστραπή, τα πάντα που τους συνέβησαν στη ζωή -που τα συνόδευε αυτοστιγμιαία γνώση της επίδρασης που είχαν οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις τους στους άλλους. Ήταν αυτόπτες μάρτυρες όλου του καλού και όλου του κακού που είχαν κάνει στη διάρκεια της ζωής τους. Σε αυτή'την τρισδιάστατη ανασκόπηση οι ψυχές έβλεπαν τις πράξεις τους και συγχρόνως ένιωθαν την επίδραση που είχαν οι πράξεις τους στους άλλους. Ένιωθαν τον πόνο που προξένησαν στους άλλους και τη χαρά που έφεραν στη ζωή των άλλων. Έτσι, αν έκαναν καλές πράξεις ένιωθαν την ευτυχία που ένιωσαν οι άλλοι. Άν είχαν πληγώσει κάποιον, ένιωθαν τον πόνο που εκείνος είχε νιώσει. Το Φωτεινό Ον ήταν γεμάτο φιλευσπλαχνία. Δεν είχε σημασία πόσες πολλές κακές πράξεις είχε κάνει το άτομο, το Φωτεινό Ον έδινε αγάπη στην ψυχή. Η ψυχή είχε την εμπειρία αυτής της απεριόριστης αγάπης παρά τα λάθη και τις αδυναμίες της. Αφού το Φωτεινό Ον είναι ένας αγγελιοφόρος του Θεού, φανταστείτε πόση

πολλή αγάπη και φιλευσπλαχνία έχει ο Θεός για μας παρά τις αμαρτίες και τα παραπτώματά μας. Αν επιθυμούμε να συγχωρήσει ο Θεός τα παραπτώματα και τα λάθη μας, τότε και εμείς επίσης πρέπει να μάθουμε να συγχωρούμε τους άλλους που μας έχουν πληγώσει. Μέσω της συγχώρησης μπορούμε να οικοδομήσουμε έναν ειρηνικό κόσμο.

Στη διάρκεια της ανασκόπησης της ζωής εκείνοι που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες συνειδητοποίησαν ότι η αγάπη ήταν το πιο σημαντικό πράγμα πάνω στη Γη. Αυτοί δεν κρίνονταν στο Υπερπέραν με τα υλικά κέρδη ή το όνομα και τη φήμη, αλλά με το πόσο είχαν αγαπήσει τους συνανθρώπους τους. Πολλοί ήταν τόσο λουσμένοι μέσα στην Αγάπη, που τους αγκάλιαζε στο Φως του Υπερπέραν, που δεν ήθελαν να επιστρέφουν στη ζωή. Όμως, αφού ο χρόνος τους πάνω στη Γη δεν είχε τελειώσει, έπρεπε να επιστρέφουν. Τη στιγμή που ξαναμπήκαν στο σώμα τους, η καρδιά και η αναπνοή τους άρχισαν να λειτουργούν και επέστρεψαν στη ζωή. Αυτές οι εμπειρίες αναφέρουν παρόμοια συμβάντα. Ένα γκάλοπ που έγινε το 1982 αποκάλυψε ότι οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι είχαν μια επιθανάτια εμπειρία και ένα που έγινε το 1991 αύξησε τον αριθμό σε δώδεκα εκατομμύρια.

Οι σκεπτικιστές θέλοντας να βεβαιώσουν αν εκείνοι που ανέφεραν τις επιθανάτιες εμπειρίες είχαν "σώας τας φρένας" οργάνωσαν εξετάσεις προσωπικότητας για να δουν την ψυχολογική τους κατάσταση. Βρήκαν ότι οι άνθρωποι που εξετάστηκαν ήταν ψυχολογικά υγιείς. Πολλοί που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες ήταν προηγουμένως σκεπτικιστές, αλλά καθώς οι επιθανάτιες εμπειρίες ήταν πιο πραγματικές από τη ζωή πάνω στη Γη, εκείνοι που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες γνώριζαν ότι υπάρχει ζωή στο Υπερπέραν. Γνώριζαν ότι δεν υπάρχει θάνατος. Γνώριζαν ότι είχαν επικοινωνήσει με περιοχές στο Υπερπέραν και με ένα Φωτεινό Ον.

Αυτοί οι άνθρωποι είχαν αυτή την επικοινωνία μέσω του τραύματος μιας επιθανάτιας εμπειρίας. Υπάρχουν άλλοι τρόποι που δεν βασίζονται σε μια ιατρική έκτακτη ανάγκη για να γνωρίσουμε ότι υπάρχει μια περιοχή στο Υπερπέραν. Δεν χρειάζεται να έχουμε μια επιθανάτια εμπειρία για να γίνουμε αυτόπτες μάρτυρες του Φωτός και να ακούσουμε την Ουράνια Μουσική του Θεού. Μπορούμε να έχουμε αυτή την εμπειρία μέσω του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και Ήχο.

Ο διαλογισμός είναι εύκολος, επειδή δεν χρειαζόμαστε καμιά δύσκολη στάση. Για εκείνους που θα ήθελαν να προσπαθήσουν να διαλογιστούν για μερικά λεπτά, η τεχνική είναι: καθόμαστε σε μία στάση που να είναι πολύ αναπαυτική, μια στάση στην οποία να μπορούμε να καθίσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο χωρίς να κινηθούμε. Κάθε κίνηση κρατά την προσοχή στο σώμα. Κανένα μέρος του σώματος δεν πρέπει να αγγίζει κανέναν, αφού αν κάποιος κινηθεί αυτό θα ενοχλήσει τον άλλο. Μετά κλείνουμε τα μάτια μας πολύ απαλά και χαλαρά, όπως κάνουμε όταν πάμε να κοιμηθούμε. Η προσοχή μας θα πρέπει να είναι τελείως σε εγρήγορση. Δεν θα πρέπει να βάζουμε οποιαδήποτε ένταση στα μάτια μας ή να προσπαθούμε να κοιτάζουμε επάνω. Τα μάτια μας θα πρέπει να είναι εστιασμένα στον τομέα του σκότους περίπου δεκαπέντε με είκοσι εκατοστά μπροστά μας στο οριζόντιο επίπεδο. Με κλειστά μάτια θα πρέπει να κοιτάζουμε στο μέσον από οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι είναι το εσωτερικό μάτι. Θα πρέπει να καθόμαστε με αγάπη και ηρεμία για να δούμε τι θα έρθει. Είναι σα να κοιτάζουμε στην οθόνη του κινηματογράφου και περιμένουμε να δούμε τι θα εμφανιστεί σε αυτήν.

Το πρώτο πράγμα που συμβαίνει όταν κοιτάζουμε είναι ότι οι σκέψεις μάς αποσπούν. Η τάση του νου είναι να γεννά σκέψεις.

Οι σκέψεις εμποδίζουν την προσοχή μας να δει αυτό που βρίσκεται μπροστά μας. Αν εμφανιστούν σκέψεις μπορεί να ζεχά-

σουμε να κρατάμε το βλέμμα μπροστά μας. Οι σκέψεις έρχονται επειδή ο νους είναι σαν τον υδράργυρο. Δεν μπορεί να μείνει ακίνητος. Ο νους σκέπτεται ότι είναι στην Μπογκοτά τη μια στιγμή, στην Αγγλία την άλλη και στην Ινδία την επόμενη. Μπορεί να σκεφτούμε το παρελθόν ή το μέλλον. Για να κοιτάζουμε με επιτυχία, ο νους πρέπει να είναι ακίνητος. Για να κρατήσουμε το νου απασχολημένο έτσι ώστε να μη μας αποσπά, στους μαθητές που μυούνται από έναν πνευματικό Διδάσκαλο, δίνονται τα Ονόματα του Θεού να τα επαναλαμβάνουν για να κρατιέται ο νους ακίνητος και απασχολημένος. Όσοι θέλετε να πάρετε μια ιδέα για το πως εργάζεται ο διαλογισμός να επαναλαμβάνετε οποιοδήποτε όνομα του Θεού με το οποίο νιώθετε άνετα. Το Όνομα πρέπει να επαναλαμβάνεται νοερά και αργά, όχι φωναχτά. Μη δίνετε καθόλου προσοχή στο Όνομα, αλλά αφήστε το να συνεχίζεται αυτόματα. Καθώς το Όνομα επαναλαμβάνεται, συνεχίστε να κοιτάζετε μπροστά σας. Ο διαλογισμός φέρνει ειρήνη και ηρεμία. Εκείνοι που είναι μυημένοι από έναν τέλειο Διδάσκαλο έχουν την εμπειρία από αστραπές Φωτός ή Φώτα οποιουδήποτε χρώματος. Μπορεί να δουν άσπρο, κίτρινο, πορτοκαλί, κόκκινο, πράσινο, μπλε, ιώδες, βιολέ ή χρυσό Φως. Μπορεί να έχουν την εμπειρία μιας εσωτερικής θέας από ουρανό, άστρα, ένα μεγάλο άστρο, μια σελήνη ή έναν ήλιο. Μερικοί μπορεί να δουν τη φωτεινή μορφή του πνευματικού Διδασκάλου ο οποίος θα τους οδηγήσει στο ταξίδι μέσω των ανώτερων βασιλείων όπως την Αστρική, την Αιτιατή και την Υπεραιτιατή περιοχή. Τελικά η ψυχή φτάνει στο ανώτατο πνευματικό βασίλειο, το Σατς Καντ, όπου η ψυχή συγχωνεύεται ξανά με το Δημιουργό.

Ας καθίσουμε για λίγα λεπτά και ας προσευχηθούμε ο καθένας σας να έχει την εμπειρία της ειρήνης μέσα του.

Σε αυτή την ταραγμένη εποχή, αν διαλογιζόμαστε και βρίσκουμε έναν τόπο ηρεμίας καθημερινά, θα μπορέσουμε να



αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής. Δεν θα είμαστε μόνον εμείς ειρηνικοί, αλλά θα ακτινοβολούμε την ειρήνη σε όλους εκείνους με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή. Η ειρήνη αρχίζει με εμάς. Κανένας δεν πέτυχε ποτέ να είναι αποτελεσματικός προσπαθώντας να κάνει τους άλλους να αλλάζουν και να είναι ειρηνικοί. Μπορούμε να αλλάζουμε μόνο τον εαυτό μας. Αλλάζοντας τον εαυτό μας, μπορούμε να γίνουμε παραδείγματα και να έχουμε μια επίδραση σε αυτούς που μας συναντάνε. Βλέποντας το παράδειγμά μας, οι άλλοι θα εμπνευστούν να βρουν τι έκανε τη ζωή μας ήρεμη και ειρηνική. Τότε μπορούμε να μοιραστούμε μαζί τους αυτό το διαλογισμό που βοήθησε στο να μας μεταμορφώσει. Μεταμορφώνοντας τον εαυτό μας, μπορούμε να μεταμορφώσουμε και τους άλλους, συμπεριλαμβανομένης και της οικογένειας, της κοινότητας, της κοινωνίας και τελικά ολόκληρο τον κόσμο.

Σε αυτή την κατάσταση αγάπης, αναπτύσσουμε τις ιδιότητες της συγχώρησης και της φιλευσπλαχνίας. Ο Χριστός μάς συμβούλεψε ότι αν ένας εχθρός μάς χτυπήσει στο ένα μάγουλο να στρέψουμε και το άλλο. Ο Βούδας δίδαζε την ειρήνη. Όταν ένας εχθρός τον πλησίασε με θυμό, αντί να ανταποκριθεί, ο Βούδας είπε, «Αυτό το δώρο του θυμού που έχεις φέρει δεν το δέχομαι.» Έτσι, ο Βούδας έθεσε τέλος σε αυτό που θα μπορούσε να κλιμακωθεί σε έναν καυγά. Ας μη δεχόμαστε να αντιδρούμε στο θυμό των άλλων. Ας παραμείνουμε επικεντρωμένοι σε έναν τόπο ειρήνης μέσα μας. Αν οι άλλοι που είναι θυμωμένοι δουν ότι παραμένουμε ήρεμοι, θα μείνουν με το θυμό τους.

Ας συγκεντρωθούμε στην πνευματική μας φύση. Ας έρθουμε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού μέσα μας. Καθώς έχουμε την εμπειρία της εσωτερικής μακαριότητας του Θεού, ας το μετατρέψουμε αυτό σε φιλευσπλαχνία και συγχώρηση προς εκείνους που μας πλήγωσαν και ας οικοδομήσουμε αρμονικές σχέσεις. Με αυτό τον τρόπο, θα οικοδομήσουμε έναν ασφαλή κόσμο για τα παιδιά μας, τους μεταγενέστερους και τον εαυτό μας.

Διερωτόμαστε πως ένας άνθρωπος μπορεί να φέρει την ειρήνη. Ας σκεφτούμε το ακόλουθο ανέκδοτο: Ένας άνθρωπος περπατούσε στην ακρογιαλιά και πρόσεξε έναν άλλο άνθρωπο σε απόσταση να μαζεύει κάτι από κάτω, να στριφογυρίζει και να το πετά στο νερό. Ο δεύτερος άνθρωπος συνέχισε να επαναλαμβάνει αυτές τις κινήσεις, έτσι ο πρώτος άνθρωπος ήταν περίεργος, τον πλησίασε και είπε, «Τι κάνεις;»

Ο δεύτερος άνθρωπος απάντησε, «Πετώ τον αστερία από την ακροθαλασσιά ξανά στον ωκεανό. Αν δεν το κάνω αυτό θα ηεθάνουν στην ακτή.»

Κοιτάζοντας την ακροθαλασσιά, ο πρώτος άνθρωπος είπε, «Αλλά υπάρχουν χιλιάδες αστερίες στην ακροθαλασσιά. Τι διαφορά μπορείς να κάνεις;»

Χωρίς τον παραμικρό δισταγμό, ο δεύτερος άνθρωπος σήκωσε έναν άλλο αστερία, τον πέταξε ξανά στο νερό και είπε, «Έκανε διαφορά για αυτόν εδώ!»

Αν βρούμε εμείς την ειρήνη, προσθέτουμε ένα ακόμη άτομο στον κόσμο που είναι ειρηνικό και γεμάτο αγάπη. Με την πάροδο του χρόνου, η ειρήνη του κάθε ατόμου θα ακτινοβολεί και θα έχουμε έναν κόσμο ειρήνης.

Ας τελειώσω με έναν στίχο του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ:

Η ζωή δεν είναι ένα σπαθί κηλιδωμένο με το αίμα του μίσους,
Είναι ένα κλωνάρι γεμάτο με τα άνθη της αγάπης και της φιλευσπλαχνίας.

Σε έναν άλλο στίχο έγραψε :

Η ίδια η ζωή ανησυχεί για την ειρήνη του κόσμου,
Ας υλοποιηθεί το ευγενές της όνειρο.
Είθε ο κήπος να φωτίζεται με διαδοχικά κύματα Φωτός.
Είθε ο πλούτος της αγάπης να γίνεται μεγαλύτερος και μεγαλύτερος και να εμπλουτίζει κάθε καρδιά.

Είμαστε δεμένοι μαζί
με τον φωτεινό Δεσμό
του Θείου



2

Πραγματική Εσωτερική και Εξωτερική Επικοινωνία

Αποσπάσματα από μια ομιλία που δόθηκε στις 6 Νοεμβρίου 1996, στο Πανεπιστήμιο του ΧάρΒαρντ, στη Βοστόνη της Μασαχουσέτης των Ηνωμένων Πολιτειών.

Μέσα σε λίγες δεκαετίες έχουμε δει θαύματα στην τεχνολογία, όπως να στέλνει έναν άνθρωπο στη σελήνη, τη δορυφορική επικοινωνία, τους υπολογιστές, ιατρικές επινοήσεις που σώζουν ζωές, θεραπείες για ασθένειες που

θεωρούνταν ανίατες και γνώση του γενετικού κώδικα του ανθρώπου. Ο τομέας της επικοινωνίας είδε την ανάπτυξη από το θαυμάσιο τηλέφωνο στο οποίο η φωνή μπορούσε να μεταδοθεί με ένα μοναδικό καλώδιο, σε οπτικές ίνες με τις οποίες εκατοντάδες χιλιάδες φωνές μπορούν να μεταδοθούν μέσω ακτινών φωτός. Οι δορυφόροι μπορούν να εκπέμπουν ζωντανά προγράμματα σε

κρότερο φέρνοντας μαζί τους ανθρώπους , ακόμη και αυτούς σε απομακρυσμένες περιοχές που προηγουμένως ήταν απρόσιτες στην υπόλοιπη ανθρωπότητα. Με την πρόοδο της επικοινωνίας επέρχεται ανάμιξη των πολιτισμών. Μπορούμε να δούμε τους ανθρώπους της Ασίας με Δυτικά ρούχα, ενώ μπορούμε να δούμε αυτούς της Δύσης να φορούν Ασιατικές ενδυμασίες. Οι άνθρωποι γνωρίζουν περισσότερα για τα έθιμα, τις θρησκείες, τις γλώσσες και τις πίστεις των άλλων χωρών. Οι επιστημονικές πρόοδοι του ενός έθνους μπορούν να γίνουν γνωστές στον υπόλοιπο κόσμο. Τα προβλήματα της μιας χώρας είναι τώρα φροντίδα της παγκόσμιας κοινότητας.

Μερικοί επιστήμονες προσπαθούν να επεκτείνουν την επικοινωνία στο διάστημα για να δουν αν υπάρχει ζωή σε άλλους πλανήτες. Οι δορυφόροι συντονίζονται με το Σύμπαν για να δουν αν μπορούν να πιάσουν σήματα άλλης έξυπνης ζωής μέσα στον απέραντο ωκεανό του διαστήματος.

Όμως με αυτές τις επιστημονικές προόδους, μερικά καυτά ερωτήματα δεν έχουν ακόμη απαντηθεί. Η επιστήμη δεν μπόρεσε να βρει αν αυτό το φυσικό Σύμπαν είναι το μόνο βασίλειο ύπαρξης. Η επιστήμη δεν έχει επινοήσει έναν τρόπο να επικοινωνήσει με βασίλεια πέραν αυτού του κόσμου. Όλες οι θρησκείες μιλούν για μια δημιουργική Αρχή, την οποία μερικοί ονομάζουν Θεό, Αλλάχ, Ιεχωβά, Παραμάτμα και με άλλα ονόματα, αλλά η επιστήμη δεν έχει βρει έναν τρόπο να επικοινωνήσει με αυτή την Ανώτερη Δύναμη. Όλες οι θρησκείες μιλούν για μια ψυχή, αλλά ξανά η επιστήμη βρέθηκε ελλιπής όσον αφορά στο να μας κάνει να μπορέσουμε να επικοινωνήσουμε με αυτή τη Δύναμη μέσα μας. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι

ψάχνουν να βρουν έναν τρόπο να επικοινωνήσουν με τον εσώτατο εαυτό. Αν η επιστήμη δεν μπορεί να βρει τη μέθοδο, οι άνθρωποι θα βρουν άλλα μέσα.

Ένας μεγάλος επιστήμονας, ο Σερ Ισαάκ Νεύτων, έφτασε στο ίδιο συμπέρασμα για τις περιορισμένες δυνατότητες της επιστήμης, όπως τη γνωρίζουμε. Είπε, «Μπορώ να πάρω το τηλεσκόπιό μου και να κοιτάζω εκατομμύρια και εκατομμύρια μίλια μακριά μέσα στο διάστημα, αλλά μπορώ να το αφήσω κατά μέρος και να πάω στο δωμάτιό μου, να κλείσω την πόρτα, να γονατίσω σε ειλικρινή προσευχή και να δω πολύ περισσότερα στους Ουρανούς και να πάω πιο κοντά στο Θεό από ότι μπορώ με τη βοήθεια από όλα τα τηλεσκόπια και τα υλικά μέσα πάνω στη Γη.» Αυτή η βαθιά δήλωση εξακολουθεί να είναι αληθινή και σήμερα. Από την εποχή του, κανένας επιστήμονας δεν μπόρεσε να αναπτύξει όργανα ισοδύναμα με την εσωστροφή, μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, για να επικοινωνήσουμε με τον Δημιουργό. Είναι καιρός για ένα καινούργιο πρότυπο. Η παλιά μεθοδολογία δεν θα βοηθήσει την προσπάθειά μας. Η καινούργια επιστήμη χρειάζεται νέες μεθόδους αν θέλουμε να προχωρήσουμε πιο πέρα στη γνώση του εαυτού μας, του Σύμπαντός μας και της Δύναμης που δημιούργησε τη ζωή. Η επιστήμη για την απόδειξή της χρειάζεται να πάει πέρα από την εξάρτηση της στα υλικά όργανα. Ο εικοστός πρώτος αιώνας θα δει μια καινούργια γενιά επιστημόνων. Αυτοί θα εξερευνήσουν και θα δοκιμάσουν μια μέθοδο για να επικοινωνήσουν με τους εσωτερικούς κόσμους.

Ο Σερ Ισαάκ Νεύτων είπε ότι η προσευχή τον πήγε πιο μακριά από τα επιστημονικά του εργαλεία. Η προσευχή στην οποία

Το πνεύμα δεν μπορεί να ειδωθεί με κανένα Όργανο αυτού του κόσμου. Μπορεί να ειδωθεί μόνον με την πνευματική μας όραση.

αναφερόταν δεν ήταν η απαγγελία λόγων από μια Γραφή, αλλά μια διαδικασία που εσωστρέφει κανείς την προσοχή του για να δει και να ακούσει εσωτερικά. Το να κοπάζει και να ακούει κανείς τον εσωτερικό κόσμο είναι ένα άλλο όνομα για το διαλογισμό.

Ο διαλογισμός δεν είναι τίποτα καινούργιο. Υπήρχε από καταβολής κόσμου. Οι αρχαίες Γραφές παραθέτουν αναφορές για Ανώτερους Κόσμους — είτε ονομάζονται Ουρανοί, Λοκς, Ανώτερα Επίπεδα ή Καντς. Εκείνοι που είχαν την εμπειρία αυτών των βασιλείων και βρήκαν το Θεό είναι οι άγιοι, οι προφήτες, οι γκουρού, τα φωτισμένα όντα και οι πνευματικοί Διδάσκαλοι. Επειδή τα επιστημονικά μας όργανα δεν μπορούν να βρουν αυτές τις εσωτερικές περιοχές, η επιστήμη έχει αγνοήσει και ακόμη και χλευάσει την ύπαρζή τους. Η επιστήμη χρησιμοποιεί μεθόδους που δεν μπορούν να λειτουργήσουν εκεί - τα ανώτερα βασίλεια είναι πνευματικής ουσίας. Οι υλικές επινοήσεις αυτού του κόσμου δεν μπορούν να πιάσουν εκείνες τις συχνότητες. Μόνον ένα όργανο μπορεί να πιάσει τις πνευματικές συχνότητες του Υπερπέραν - και αυτό είναι μέσα στον καθένα - η ανθρώπινη ψυχή. Έχουμε προικιστεί με το εργαλείο που μας βοηθά να επικοινωνήσουμε με περιοχές του Υπερπέραν, αλλά έχουμε παραβλάψει αυτό το πολύτιμο όργανο.

Η ψυχή πάλλει στην ίδια συχνότητα όπως ο Θεός, επειδή είναι καμωμένη από την ίδια ουσία, μια Αρχή που είναι γνω-

στή ως Φως και Ήχος. Τα κύματα Φωτός και Ήχου αυτού του Σύμπαντος είναι μια κατώτερη εκδήλωση ή αντανάκλαση ενός ανώτερου Φωτός και Ήχου. Γνωρίζουμε ότι το Φως και ο Ήχος είναι δονήσεις. Υπάρχει ένα μεγαλύτερο Φως και Ήχος στα ανώτερα βασίλεια. Μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με αυτό το εσωτερικό Φως και Ήχο μέσω του διαλογισμού. Εκείνοι οι επιστήμονες που θέλουν απόδειξη μπορούν να την έχουν μπαίνοντας μέσα τους και έχοντας την εμπειρία του οι ίδιοι. Οι επιστήμονες με την πραγματική έννοια του όρου είναι εξερευνητές. Η δουλειά τους είναι να λύνουν τα μυστήρια, να απαντούν τα αναπάντητα ερωτήματα. Αν θέλουμε να αναλάβουμε την πρόκληση του να βρούμε απαντήσεις στο τι βρίσκεται πέρα από αυτό τον κόσμο, τότε χρειάζεται να παρατήσουμε τα όργανα από μέταλλο και να χρησιμοποιήσουμε το εργαλείο της συνειδητότητάς μας.

Γία αιώνες, εκείνοι που έχουν ασκήσει σοβαρά το διαλογισμό βρήκαν τους εσωτερικούς κόσμους. Οι άγιοι έχουν ταξιδέψει στους ίδιους τόπους καθήμενοι στην ησυχία του εαυτού τους. Ο Σωκράτης έχει πει ότι ο κόσμος μπορούσε να κατανοηθεί καλύτερα από εκείνους που ανυψώνονται πάνω από αυτόν. Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να ανυψωθούμε πάνω από αυτό τον κόσμο στις περιοχές του Υπερπέραν.

Το όργανο ή ο δέκτης για να επικοινωνήσουμε με το Υπερπέραν δεν είναι υλικός αλλά λεπτοφυής — είναι η ψυχή. Συναλλασσόμαστε με τη συνειδητότητα και αυτή δεν είναι υλική. Η συνειδητότητα είναι πνεύμα. Το πνεύμα δεν μπορεί να ειδωθεί με κανένα όργανο αυτού του κόσμου. Μπορεί να ειδωθεί μόνο με την πνευματική μας όραση.

Η έδρα της πνευματικής μας όρασης είναι σε ένα σημείο που είναι γνωστό ως μοναδικό ή τρίτο μάτι. Βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Αν συγκεντρώσουμε την προσοχή μας, που είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής, στο τρίτο ή μοναδικό μάτι, είμαστε στο σημείο εκκίνησης του πνευματικού ταξιδιού. Θα δούμε το εσωτερικό Φως και θα ακούσουμε την εσωτερική Μουσική. Αυτό το Φως και ο Ήχος θα τραβήξει την προσοχή μας από τη σωματική συνειδητότητα για να πετάξουμε στις περιοχές του Υπερπέραν. Θα γνωρίσουμε τις απαντήσεις για τα μεγαλύτερα μυστήρια της ζωής.

Θα ήθελα να κάνω μια απλή επίδειξη της τεχνικής του διαλογισμού μόνο και μόνο για να σας δείξω πόσο εύκολη είναι. Γία εκείνους που ενδιαφέρονται να έχουν την εμπειρία του εσωτερικού Φωτός και Ήχου, οι πλήρεις ασκήσεις του διαλογισμού δίνονται στα κέντρα μας στο Δελχί στην Ινδία, στη Νέιπερβιλ του Ιλλινόις και σε πολυάριθμα κέντρα σε όλο τον κόσμο. Μόνο για να σας δείξω πόσο εύκολη είναι η μέθοδος, θα έχουμε μια σύντομη συνεδρία διαλογισμού εδώ.

Η προσοχή μας θα πρέπει να είναι εστιασμένη σε οτιδήποτε βλέπουμε μπροστά μας. Δεν θα πρέπει να δίνουμε καθόλου προσοχή στον εξωτερικό κόσμο ή στο σώμα μας. Για παράδειγμα, μια φορά ο Νεύτων καθόταν στην άκρη του δρόμου. Ήταν τόσο απορροφημένος σε αυτό που έκανε, που όταν πέρασε από εκεί μια μπάντα μουσικής που έπαιζε πολύ δυνατά, δεν την άκουσε. Κάποιος τον πλησίασε αργότερα και του

Αν ο καθένας ασκεί την εσωτερική επικοινωνία, σύντομα θα δούμε ότι η εξωτερική επικοινωνία θα είναι καλύτερη.

μίλησε για την μπάντα που πέρασε και εκείνος του είπε, «Τι μπάντα; Πού;» Στη διάρκεια του διαλογισμού η συγκέντρωσή μας θα πρέπει να είναι τόσο εστιασμένη σε οτιδήποτε βλέπουμε εσωτερικά, που δεν προσέχουμε τους εξωτερικούς ήχους.

Εκείνοι που παίρνουν τις πλήρεις καθοδηγήσεις του διαλογισμού βλέπουν διάφορα είδη Φώτων, αστραπές Φωτός ή θέες της εσωτερικής σελήνης, του ήλιου και των άστρων. Συγκεντρώνοντας την προσοχή στο μέσον από οτιδήποτε εμφανίζεται μπροστά σας όταν τα μάτια σας είναι κλειστά, η συνειδητότητα ή η ψυχή αρχίζει να ταξιδεύει πάνω σε ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου μέσα σε ανώτερες περιοχές. Υπάρχουν περιοχές και περιοχές όλο και πιο ανώτερων καταστάσεων Φωτός και Ήχου. Το απώτατο βήμα του ταξιδιού είναι εκεί όπου η ψυχή επιστρέφει στην Πηγή της Πανσυνειδητότητας και όλου του Φωτός, από όπου αρχικώς προήλθε. Αυτές οι καταστάσεις φέρνουν μαζί τους τη γνώση και τη σοφία όλων όσων υπάρχουν και απαντούν στα ερωτήματά μας για το μυστήριο της ζωής και του θανάτου. Γεμίζουμε τότε με μια ειρήνη και μακαριότητα πέρα από οποιαδήποτέ μπορούμε να γνωρίσουμε σε αυτό τον κόσμο.

Η επικοινωνία με τον εσωτερικό κόσμο ή ο διαλογισμός, καλυτερεύει τις σχέσεις μας με τον εξωτερικό κόσμο. Όταν ερχόμαστε σε επαφή με το εσωτερικό Φως, βλέπουμε την αλληλοσυνδετικότητα της ζωής. Ανακαλύπτουμε ότι οι άνθρωποι, τα ζώα και τα φυτά είναι μέρη ενός μεγάλου χαλιού. Είμαστε όλοι συνδεμένοι μεταξύ μας με το Φωτεινό Δεσμό του Θείου. Είμαστε ψυχή, μέρος του Δημιουργού. Μόνον οι εξωτερικές μας μορφές διαφέρουν. Όπως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, ο μεγάλος Άγιος και κορυφαίος Μύστης ποιητής της εποχής του, έγραψε μια φορά σε έναν στίχο:

Κάθε κόκκος άμμου στην έρημο είναι ένας καθρέφτης,

Μέσα στις άπειρες αντανακλάσεις Σου, οι τρελοί λάτρες Σου έχουν χαθεί.

Όλη η ζωή δεν είναι παρά μια αντανάκλαση τής μιας Δημιουργικής Αρχής. Όταν ανυψωθούμε πάνω από τη συνειδητότητα αυτού του κόσμου σε αυτή του Υπερπέραν, βλέπουμε το Φως του Θεού να λάμπει μέσα στις μορφές ζωής, από τους ανθρώπους μέχρι το πιο μικρό ζώο και φυτό. Με αυτή την οπτική γωνία, αναπτύσσουμε σεβασμό για όλα. Η συμπεριφορά μας αλλάζει. Δεν μπορούμε πια να πληγώσουμε κανόναν, επειδή βλέπουμε όλους σαν μέλη μιας οικογένειας. Όταν ένα μέλος πληγωθεί και το υπόλοιπο σώμα πονά. Συμπεριφερόμαστε στους άλλους με καλοσύνη και φροντίζουμε για αυτούς. Εξυπηρετούμε και βοηθάμε τους ανθρώπους. Κάνουμε ό,τι μπορούμε για να εξαλείψουμε τα βάσανα των άλλων. Γινόμαστε σαν εκείνους που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες των οποίων οι ζωές άλλαξαν και ανέπτυξαν αγάπη για όλους. Έχουμε την εμπειρία μιας μεγάλης αλλαγής στην επικοινωνία μας με τους άλλους - γίνεται με ταπεινοφροσύνη και καλοσύνη. Γινόμαστε ευαίσθητοι προς τις καρδιές των άλλων. Όπως έχει πει ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ σε έναν άλλο στίχο:

Επικοινωνούμε με τη σελήνη και τα άστρα,
Αλλά αλίμονο! δεν έχουμε φτάσει στην καρδιά
του γείτονά μας.

Προηγουμένως, μπορεί να ενδιαφερόμασταν για τη δόξα του ταξιδιού στο διάστημα και τις άλλες επιστημονικές προόδους, αλλά μπορεί να έχουμε ξεχάσει τελείως τις ανάγκες των άλλων. Για
τις επιστημονικές επιδιώξεις, μολύναμε το έδαφος, καταστρέψαμε τα δάση της βροχής και λεηλατήσαμε τη Γη για τους πόρους της. Με αυτή τη νέα οπτική γωνία, σκεπτόμαστε για την αξία της ανθρώπινης ζωής, των ζώων και της φύσης. Γινόμαστε ενήμεροι πώς να κάνουμε επιλογές που δεν βλάπτουν κανένα ον. Γινόμαστε ισορροπημένα άτομα επειδή οι επιδιώξεις μας από την επιστήμη δεν μας τυφλώνουν προς τις ανάγκες των ανθρώπων του πλανήτη μας. Χρησιμοποιούμε την επιστήμη ως εργαλείο για να βοηθήσουμε
τους άλλους.

Οι άνθρωποι θα δουν ότι έχουμε αλλάξει και θα αυξηθεί ο σεβασμός τους προς εμάς. Η επικοινωνία μας με τους άλλους θα καλυτερέψει. Σαν υποπροϊόν της εσωτερικής μας έρευνας, θα δούμε ότι η εξωτερική ειρήνη θα γίνει πραγματικότητα. Αν ο καθένας έχει την εμπειρία της εσωτερικής ειρήνης και συνειδητοποιεί την αλληλοσυνδετικότητα όλης της ζωής, θα υπάρξει εξωτερική ειρήνη.

Ας κάνουμε μια μελέτη του εαυτού μας — τη μελέτη της ψυχής μας και του εσωτερικού μας πλούτου. Σαν αποτέλεσμα θα αποκτήσουμε γνώση και χαρά. Συγχρόνως με αυτό, θα βελτιώσουμε την
επικοινωνία μας με τους άλλους. Αν ο καθένας ασκεί την

Είμαστε υπερήφανοι για τον εαυτό
μας που ανακαλύψαμε τον
περιοδικό πίνακα των στοιχείων
και σπάσαμε τον γενετικό
κώδικα του ανθρώπου, αλλά
αποτύχαμε να αναγνωρίσουμε την
Ευφυΐα που δημιούργησε
όλα αυτά.



3

Η Σχέση μεταξύ Επιστήμης και Πνευματικότητας

Το ακόλουθο κείμενο είναι αποσπάσματα από μια ομιλία που δόθηκε στις 17 Φεβρουάριου 2004, στο I.I.T. (Ινδικό Ινστιτούτο της Τεχνολογίας) στη Μουμπάη της Ινδίας.

Η επιστήμη πάντοτε επεδίωξε να εξηγήσει το ανεξήγητο, να λύσει το άλυτο και να κάνει το άγνωστο, γνωστό. Οι επιστήμονες αφοσιώνονται στο να βρουν απαντήσεις στα μυστήρια της ζωής. Η δίψα για γνώση έχει οδηγήσει τον άνθρωπο να εξερευνήσει όλες τις απόψεις της ύπαρξης για να γνωρίσει το γιατί και πως ήρθαν τα πάντα σε ύπαρξη. Οι άνθρωποι δεν είναι ευχαριστημένοι απλά να κοιτάζουν τα άστρα, θέλουν να πετάξουν ανάμεσα στα άστρα για να βρουν τις απαντήσεις στα ερωτήματα: Τι είναι αυτά και πως έγιναν. Οι άνθρωποι δεν είναι ευχαριστημένοι να κολυμπούν στον ωκεανό, θέλουν να βουτήξουν στο βυθό του και να βρουν τι υπάρχει εκεί κάτω. Δεν είναι αρκετό για τους ανθρώπους να κοιτάζουν σ' έναν καθρέφτη για να δουν τον εαυτό τους, θέ-

λουν να εξερευνήσουν κάθε κύτταρο του σώματος και να 6ρουν το μυστικό κώδικα που παρέχει το εγχειρίδιο καθοδήγησης ή το γενετικό κώδικα του πως υπάρχει, βλέπει και λειτουργεί κάθε μέρος του σώματος,. Η επιστήμη οδηγείται από την έμφυτη περιέργεια να βρει απαντήσεις στα ερωτήματα του τι, πως και γιατί.

Αν πάρουμε οποιαδήποτε επιστημονική έκδοση, εφημερίδα ή περιοδικό, αν ακούσουμε τα νέα από την τηλεόραση και το ραδιόφωνο ή πλοηγηθούμε στο διαδίκτυο, βρίσκουμε ανακαλύψεις για κάποιο τομέα της επιστήμης. Μη ικανοποιημένοι να κοιτάξουν τους πλανήτες και τα άστρα, οι άνθρωποι επινόησαν τρόπους να περπατήσουν στη σελήνη, να στείλουν δορυφόρους να φωτογραφήσουν πλανήτες και γαλαξίες και να στείλουν δυο διαστημικά οχήματα στον Άρη για να μελετήσουν το έδαφος και τους βράχους για την απόδειξη νερού και ζωής. Ποιος μπορούσε να φανταστεί ότι οι άνθρωποι μπορούσαν να οδηγήσουν ένα διαστημόπλοιο να προσγειωθεί με ασφάλεια στον Άρη, να αποβιβάσουν δύο διαστημικά οχήματα εδάφους με μέγεθος όσο δύο καροτσάκια του γκολφ και ακόμη να επισκευάσουν το ένα που σταμάτησε να λειτουργεί σωστά, ενώ οι επιστήμονες κάθονταν στη Γη. Δεν είναι αξιοσημείωτο αυτό που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι;

Ποιος μπορούσε να φανταστεί ότι αυτό το σώμα από σάρκα και αίμα οδηγείται από έναν εσωτερικό οδηγό χειρισμού του οποίου ο κωδικός έσπασε από τους επιστήμονες που εργάζονταν πάνω σε ένα πρόγραμμα γενετικής; Οι άνθρωποι έχουν τώρα χαρτογραφήσει ολόκληρο το γενετικό κώδικα της ανθρώπινης ζωής, εξηγώντας γιατί είμαστε αυτό που είμαστε και ποιες είναι οι αμυδρές διαφορές μεταξύ μας. Είναι συναρπαστικό το ότι όλοι

οι άνθρωποι έχουν το ενενήντα εννέα τοις εκατό τον ίδιο γενετικό κώδικα και υπάρχει διαφορά μόνο στο ένα τοις εκατό, που είναι υπεύθυνο για τις μικρές παραλλαγές όπως τα μαλλιά, τα μάτια και το χρώμα του δέρματος, το μέγεθος και το σχήμα.

Οι επιστήμονες δεν ήταν ικανοποιημένοι να βρουν μόνον από τι είναι καμωμένο το σώμα μας, ήθελαν να βρουν τι υπάρχει στην καρδιά κάθε μορίου. Οι επιστήμονες στον τομέα της μοριακής Φυσικής έχουν διασπάσει το άτομο στα πιο μικροσκοπικά του σωματίδια όπως τα κουάρκς, τα μπόζονς, τα μίζονς και πολυάριθμα άλλα σωματίδια για να βρουν τι υπάρχει στην καρδιά όλων των μορίων και τι έφερε σε ύπαρξη τη Δημιουργία.

Εκατομμύρια χρόνια μετά το κατά τη θεωρία «Μπιγκ Μπανγκ», οι εικόνες του δορυφόρου μάς δείχνουν ένα γαλαξία τόσο μακρινό που το φως του ταξίδευε για εκατομμύρια έτη φωτός, δίνοντάς μας έτσι μια κλεφτή ματιά στο πως έμοιαζε αρχικά το Σύμπαν. Οι επιστήμονες διερωτώνται, «Τι είναι πραγματικά ένα Μπιγκ Μπανγκ στο οποίο εξερράγησαν μικροσκοπικά σωματίδια σκόνης που έφεραν όλους τους γαλαξίες, τα άστρα, τους πλανήτες, τη Γη και εμάς σε ύπαρξη;» Οι επιστήμονες ψάχνουν τις απαντήσεις για να αποδείξουν τις θεωρίες τους.

Ο τομέας της τεχνολογίας έχει κάνει άλματα μέσα στις περασμένες δεκαετίες με την τεχνολογία των υπολογιστών και των τηλεπικοινωνιών. Ποιος μπορούσε να ονειρευτεί έναν αιώνα πριν τι θα ήταν ικανοί να κάνουν οι υπολογιστές; Οι υπολογιστές έφεραν επανάσταση στην τεχνολογία. Για παράδειγμα, στον ιατρικό τομέα, οι υπολογιστές βοηθούν τους ιατρούς να εκτελέσουν τις εγχειρήσεις και να διαγνώσουν τις ασθένειες. Στις επιστήμες της επικοινωνίας, οι υπολογιστές έκαναν δυνα-

τό στο δίκτυο της επικοινωνίας να συνδέσουν όλα τα μέρη του κόσμου, να αυξήσουν την ταχύτητα της επικοινωνίας σε χρόνο μηδέν και να φέρουν τον κόσμο mo κοντά. Στον τομέα της μεταφοράς, οι υπολογιστές οδηγούν χιλιάδες επιβάτες των αεροπορικών γραμμών στον προορισμό τους και κάνουν ικανά τα υποβρύχια να εξερευνήσουν τα βάθη της θάλασσας.

Στην καρδιά της επιστημονικής έρευνας που έχει οδηγήσει τους ανθρώπους από την ανατολή της ιστορίας του ανθρώπου υπάρχουν μερικές καυτές ερωτήσεις: Ποιοι είμαστε, τι είμαστε, γιατί είμαστε εδώ, πώς ήρθαμε εδώ και πού πάμε όταν πεθάνουμε; Ψάχνουμε τις απαντήσεις μέσω της βιολογίας, της φυσικής, της χημείας, της αστρονομίας, της γεωλογίας, της κβαντικής φυσικής και στους διάφορους κλάδους του κάθε τομέα.

Μέσα μας υπάρχει ένα Θείο πνεύμα από το οποίο προέρχεται η διάνοια και η σοφία μας.

Ο ' Αλμπερτ Αϊνστάιν, που απεκάλυψε τη θεωρία της σχετικότητας και έκανε πραγματικότητα αυτή την πυρηνική εποχή, είπε μια φορά, «Διαβεβαιώνω ότι η θρησκευτική εμπειρία του Κόσμου είναι η πιο δυνατή και η ανώτερη καθοδηγητική δύναμη πίσω από την επιστημονική έρευνα.»

Αυτό που λίγοι συνειδητοποιούν είναι ότι οι ίδιες αυτές ερωτήσεις είναι στην καρδιά ενός άλλου κλάδου της επιστήμης, γνωστού ως πνευματικότητα. Η πνευματικότητα δεν είναι μια πίστη ή θρησκεία, είναι μια επιστήμη που ζητά να αποκαλύψει τις ίδιες απαντήσεις όπως οι πατροπαράδοτοι επιστήμονες. Η

πνευματικότητα είναι η επιστήμη που ζητά να βρει τις απαντήσεις του ποιοι είμαστε, γιατί είμαστε εδώ, από πού ήρθαμε και πού πάμε μετά το θάνατο;

Η πνευματικότητα δεν πρέπει να συγχέεται με τους τύπους και τα τελετουργικά της θρησκείας. Η πνευματικότητα είναι μια μελέτη όπου ζητάμε να ανακαλύψουμε την ύπαρξη των δυνάμεων που έφεραν όλη τη γνωστή ύλη, τους πλανήτες, τη Γη, τους ανθρώπους, τα ζώα, τα χημικά, τα άτομα, τα κουάρκς και τα γονίδια σε ύπαρξη.

Οι επιστήμονες στους τομείς της χημείας, της βιολογίας, της αστρονομίας, της γεωλογίας και της φυσικής έχουν διαπρέψει στο να χαρτογραφούν τι είναι το κάθε τι, αλλά κατατρέχονται από τα ερωτήματα του πώς και γιατί αυτό υπάρχει. Η πνευματικότητα ζητά να βρει τις απαντήσεις τού πώς ήρθαμε εδώ. Θεωρητικά υποστηρίζεται ότι υπήρχε κάποια Θεία Νοημοσύνη που έφερε τα πάντα σε ύπαρζη.

Η πνευματικότητα είναι βασισμένη στην επιστημονική μέθοδο. Στην επιστημονική μέθοδο αρχίζουμε με μια υπόθεση. Μετά, κάνουμε ένα σχέδιο της πορείας και των υλικών που θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε για να δοκιμάσουμε την υπόθεση. Μετά ακολουθούμε αυτό το σχέδιο και καταγράφουμε τα πορίσματα. Όταν ολοκληρωθεί, αναλύουμε τα δεδομένα και εκθέτουμε τα αποτελέσματα. Ήταν η υπόθεσή μας σωστή ή λανθασμένη; Τα δεδομένα της έρευνας αποδεικνύουν ή αναιρούν την υπόθεσή μας.

Αυτή η μεθοδολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μελετήσουμε την πνευματικότητα. Η πνευματικότητα είναι η προσωπική δοκιμή της υπόθεσης ότι υπάρχει μια Ανώτερη Δύναμη

που έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία, ότι η Ανώτερη Δύναμη είναι μέσα μας και ότι η Ανώτερη Δύναμη μπορεί να γίνει γνωστή. Το εργαστήριο είναι το ανθρώπινο σώμα μας.

Μέσα στους αιώνες υπήρξαν άτομα που έψαξαν να βρουν τις απαντήσεις στο μυστήριο της ζωής και του θανάτου. Αυτά τα άτομα εκτέλεσαν τα πειράματα της πνευματικότητας μέσα στα όρια του δικού τους ανθρώπινου εργαστηρίου. Αυτοί προέρχονταν από πολλές κουλτούρες, χρονικές περιόδους και τομείς της ζωής, όμως ο καθένας βρήκε τα ίδια αποτελέσματα. Αν άνθρωποι από διαφορετικές χώρες, που μιλούσαν διαφορετικές γλώσσες, που δεν ήξεραν ο ένας του άλλου τη δουλειά, μπόρεσαν να έχουν τα ίδια πορίσματα, δεν είναι αυτό αξιοσημείωτο; Τι ανακάλυψαν αυτοί;

Κάθε εξερευνητής της πνευματικότητας στη δική του χώρα και εποχή ανακάλυψε ότι υπάρχει μια Ανώτερη Δύναμη που βρίσκεται πίσω από όλη τη Δημιουργία και είναι επίσης και μέσα μας. Ανακάλυψαν ότι είμαστε κάτι περισσότερο από απλά και μόνο ένας σάκος από σάρκα και οστά. Μέσα μας υπάρχει ένα Θείο πνεύμα από το οποίο προέρχεται η διάνοια και η σοφία μας. Ανακάλυψαν επίσης ότι αυτό το κάτι από εμάς μπορεί να υπάρξει χωρίς το φυσικό σώμα. Συνειδητοποίησαν ότι υπάρχει μια ελέγχουσα δύναμη μέσα στο Σύμπαν που έφερε σε ύπαρξη όλη τη φυσική ύλη.

Αυτό που είναι αξιοσημείωτο είναι ότι τα πορίσματά τους τα συναντούμε σε όλες τις εποχές της ανθρώπινης ιστορίας. Μερικά από αυτά τα άτομα έζησαν χιλιάδες χρόνια πριν. Αυτή η ομάδα των επιστημόνων έχει αναγνωριστεί ως άγιοι, μύστες, προφήτες, φιλόσοφοι και Διδάσκαλοι όλων των θρησκειών και πίστεων.

Το Σύμπαν είναι τόσο αξιοσημείωτο, τόσο τέλειο και τόσο πολύπλοκο, που ένα τέτοιο αριστούργημα μπορούσε να προέλθει μόνον από τον Θεό.

Όταν εξερεύνησαν την επιστήμη της πνευματικότητας ανακάλυψαν τις ίδιες αλήθειες. Αν διάβαζε κανείς τα γραπτά ή τα διδάγματα ενός και μετά διάβαζε τα γραπτά των άλλων, χωρίς να γνωρίζει τα ονόματά τους, θα νόμιζε κανείς ότι ήταν το ίδιο πρόσωπο που έγραφε. Ο καθένας τους δοκίμαζε την υπόθεση και έφτανε στα ίδια αποτελέσματα - υπάρχει μια Θεία Δύναμη, αυτή η Θεία Δύναμη είναι μέσα μας και αυτή η Δύναμη μπορεί να γίνει γνωστή. Πραγματικά, πολλές από τις ανακαλύψεις τους που έγιναν πάνω από χιλιάδες χρόνια πριν, σήμερα ανακαλύπτονται από την επιστημονική έρευνα.

Γία παράδειγμα, οι επιστήμονες της πνευματικότητας βρήκαν ότι μέσα στον καθένα μας υπάρχει Φως και Ήχος. Όταν εσωστρεφόμαστε βρίσκουμε μια Πηγή Φωτός και Ήχου που δεν είναι καταφανής μέσω επιστημονικών οργάνων. Σήμερα, καθώς οι επιστήμονες της κβαντικής φυσικής διασπούν τα άτομα μέσω επιτάχυνσής τους μέσα σε έναν επιταχυντή των μορίων, βρίσκουμε πιο μικρά σωματίδια. Στην καρδιά κάθε σωματιδίου χορεύουν πακέτα ενέργειας που ακτινοβολούν φως και ήχο. Πήρε χιλιάδες χρόνια στους φυσικούς επιστήμονες για να αποδείξουν αυτό που οι επιστήμονες της πνευματικότητας ανακάλυψαν χιλιάδες χρόνια πριν.

Το πρόγραμμα των γονιδίων απέδειξε ότι μέσα σε κάθε γονίδιο είναι οι οδηγίες που καθορίζουν την εξωτερική μας εμφάνιση, τι προδιαθέσεις έχουμε για ορισμένες ασθένειες ή διατα-

Η επιστήμη της πνευματικότητας
ζητά να γνωρίσει Αυτόν που είναι πίσω
από όλη τη Δημιουργία..............
Στην υπόθεση ότι υπάρχει ένας
Δημιουργός μπορούμε να κάνουμε τη
δοκιμή μπαίνοντας μέσα μας.

ραχές και πως γεννάμε. Όμως οι επιστήμονες της πνευματικότητας γνωρίζουν από χιλιάδες χρόνια ότι υπάρχει ο Συγγραφέας αυτού του κωδικού και ο γενετικός κώδικας κάθε ανθρώπου είναι αντανάκλαση ενός Θείου Σχεδίου που έχει συγγράφει μια Ανώτερη Δύναμη. Μήπως νομίζουμε ότι ο Θεός ήταν αγράμματος; Είμαστε υπερήφανοι για τον εαυτό μας που ανακαλύψαμε τον περιοδικό πίνακα των στοιχείων και διασπάσαμε τον γενετικό κώδικα του ανθρώπου, αλλά αποτύχαμε να αναγνωρίσουμε την Ευφυΐα που δημιούργησε όλα αυτά.

Ο μεγάλος επιστήμονας, Ισαάκ Νεύτων, μίλησε μια φορά για την απεραντοσύνη της γνώσης. Είπε ότι εκείνος μάζευε μόνο χαλίκια από την ακροθαλασσιά του χρόνου. Αν ένας τέτοιος διανοητικός γίγαντας όπως ο Νεύτων μπορούσε να νιώθει σαν να ήταν ακόμη μαθητής και είχε πολλά ακόμη να μάθει, τότε πώς μπορεί κάποιος με μικρότερο διανοητικό ανάστημα να νιώθει υπερήφανος για τη μάθησή του;

Πραγματικά, το Σύμπαν είναι τόσο αξιοσημείωτο, τόσο τέλειο και τόσα πολύπλοκο, που ένα τέτοιο αριστούργημα μπορούσε να προέλθει μόνον από τον Θεό. Αυτό το Σύμπαν δεν θα μπορούσε να είναι ένα τυχαίο συμβάν που προξένησε η σύγκρουση σε μεγάλες ταχύτητες, αρκετών σωματιδίων σκόνης.

Κοιτάξτε τον πρωτοφανή τρόπο με τον οποίο εργάζονται μαζί όλα τα συστήματα της Δημιουργίας. Ποιος μπορούσε να φανταστεί ότι όλοι οι πλανήτες μπορούσαν να στρέφονται και να περιστρέφονται μέσα σε αυτό το ηλιακό σύστημα χωρίς τυχαίες συγκρούσεις; Πώς μπορούσε η Γη να κρατιέται στη σωστή απόσταση από τον ήλιο για να συντηρεί τη ζωή; Πώς γίνεται ο κύκλος του νερού να κρατά φρέσκο νερό διαθέσιμο για τη ζωή πάνω στον πλανήτη μας, τη μια χιλιετηρίδα μετά την άλλη; Πώς γίνεται ο κύκλος των βράχων να προμηθεύει τον πλανήτη μας με ξηρά πάνω στην οποία να ζούμε και έδαφος πάνω στο οποίο να αναπτύσσεται τροφή; Πώς γίνεται η ισορροπία της ζωής μεταξύ ανθρώπων και πράσινων φυτών να είναι τέτοια που το εκπνεόμενο διοξείδιο του άνθρακα από τους ανθρώπους να προμηθεύει αυτό που χρειάζονται τα φυτά, έτσι ώστε με τη σειρά τους να μπορούν να εκπνέουν οξυγόνο ώστε να μπορούμε να αναπνέουμε; Πώς ο κύκλος της τροφής προμηθεύει αρκετά στους ανθρώπους και τα ζώα για δισεκατομμύρια χρόνια; Σκεφτείτε τη μεγαλοπρέπεια του τρόπου που εργάζονται τα μέρη του ανθρώπινου σώματος και τα απίστευτα κατορθώματα του ανθρώπινου εγκεφάλου. Οι επιστήμονες μένουν έκθαμβοι μπροστά σε αυτά και συνειδητοποιούν ότι κάποια Ευφυΐα Ανώτερη από αυτούς τα δημιούργησε. Μπόρεσε ποτέ ένας άνθρωπος να δημιουργήσει ένα φυτό, ένα ζώο, έναν άνθρωπο, έναν πλανήτη ή ένα άτομο από το μηδέν; Μπορούμε μόνο να χρησιμοποιήσουμε προϋπάρχοντα υλικά, αλλά σκεφτείτε την Ευφυΐα Αυτού που δημιούργησε όλα από το τίποτα.

Η επιστήμη της πνευματικότητας ζητά να γνωρίσει Αυτόν που είναι πίσω από όλη τη Δημιουργία. Η υπόθεση δηλώνει ότι

υπάρχει κάποια Ανώτερη Δύναμη που έκανε τη Δημιουργία να έρθει σε ύπαρξη. Αλλά ποια μέθοδος και πορεία χρησιμοποιείται για να βρούμε αυτόν τον Μοναδικό; Οι Άγιοι και οι Μύστες έφτασαν στο ίδιο συμπέρασμα μέσω πειράματος. Στην υπόθεση ότι υπάρχει ένας Δημιουργός μπορούμε να κάνουμε τη δοκιμή μπαίνοντας μέσα μας. Δεν είναι κάτι που μπορούμε να βρούμε κοιτάζοντας τα άστρα μέσω ενός τηλεσκοπίου. Δεν είναι κάτι που μπορούμε να δούμε κοιτάζοντας τα πιο μικρά σωματίδια μέσω του πιο δυνατού μικροσκοπίου. Μπορούμε να κάνουμε τη δοκιμή της υπόθεσης στρέφοντας την προσοχή μας μέσα μας.

Ο καθένας που ανακάλυψε τον Δημιουργό, Τον βρήκε μπαίνοντας μέσα του. Η μέθοδος για να βρούμε τον Δημιουργό είναι μέσω τής εσωστροφής τής προσοχής μας. Μερικοί ονομάζουν αυτή τη διαδικασία εσωστροφή, προσευχή ή διαλογισμό. Ο καθένας που έχει βρει τον Δημιουργό το έκανε μέσω του διαλογισμού ή της εσωστροφής. Γιατί; Στη Χημεία και στη Φυσική μιλάμε για δυο καταστάσεις σε αυτό το Σύμπαν: ύλη και ενέργεια. Γνωρίζουμε ότι η όλη είναι αδρανής. Αποτελείται από σωματίδια που ονομάζονται άτομα και μόρια στα οποία έχουμε ανακαλύψει πολυάριθμα υπο-σωματίδια. Η άλλη κατάσταση είναι η ενέργεια. Η Φυσική μελετά τις διάφορες ενέργειες μέσα στο Σύμπαν : για παράδειγμα, το φως, τον ήχο, τη ζέστη, την κινητική, την αποθηκευμένη και την πυρηνική ενέργεια. Οι φυσικοί βρήκαν ότι η ενέργεια βασίζεται σε κύματα - κύματα φωτός, κύματα ήχου κλπ. Ανακάλυψαν ότι όταν η ύλη διασπάται στην πιο μικροσκοπική της μορφή υπάρχουν κύματα φωτός και ήχου στην καρδιά όλων των ατομικών σωματιδίων. Έτσι, αυτό που θεωρούμε ότι είναι στερεό δεν είναι τίποτα περισσότερο παρά κύματα.

Σε αυτό το Σύμπαν, τα κύματα ταξιδεύουν με ορισμένες συχνότητες. Έτσι, στο φυσικό Σύμπαν έχουμε κύματα φωτός σε μια σειρά συχνοτήτων, κύματα ήχου σε ορισμένες συχνότητες, υπεριώδεις και υπέρυθρες ακτίνες σε ορισμένες συχνότητες και μικροκύματα σε ορισμένες συχνότητες. Αυτές μπορούν να μετρηθούν από τα σύγχρονα όργανά μας.

Οι επιστήμονες της πνευματικότητας έχουν αποκαλύψει ανώτερες συχνότητες ύπαρξης πολύ πιο υψηλές από αυτές που το φυσικό Σόμπαν μπορεί να ανεχθεί. Αυτό που ανακάλυψαν όταν εσωστράφηκαν ήταν μια επαφή με ανώτερες μορφές Φωτός και Ήχου πέρα από ό,τι είναι δυνατόν σε αυτό τον κόσμο. Ανακάλυψαν ότι στην καρδιά του φυσικού τους σώματος και τού νου τους είναι μια ουσία ενέργειας από Φως και Ήχο που είναι συνειδητή.

Νομίζουμε ότι το Φως και ο Ήχος δεν είναι συνειδητά και δεν περιέχουν καμιά νοημοσύνη. Πραγματικά το πιστεύουμε αυτό; Νομίζουμε ότι το Φως και ο Ήχος που βρίσκονται στον πυρήνα της ύλης είναι χωρίς ζωή και δεν έχουν νοημοσύνη; Τι είναι αυτό που οδηγεί τις εργασίες του Σύμπαντος και του σώματός μας; Θα μπορούσαν όλα όσα υπάρχουν μέσα σε αυτόν το φυσικό κόσμο να οδηγούνται τυχαία ή υπάρχει μια Ανώτερη Ευφυΐα που εργάζεται; Στην επιστήμη, δεν αναγνωρίζουμε ότι το φως και ο ήχος μέσα σε κάθε άτομο έχει κάποια νοημοσύνη. Αλλά οι επιστήμονες του πνεύματος αναγνωρίζουν ότι αυτό το ανώτερο Φως και ο Ήχος με τη λεπτότερή τους συχνότητα είναι γεμάτα από Ευφυΐα - είναι πραγματικά η ψυχή μέσα μας.

Το Φως και ο Ήχος μέσα μας δεν μπορούν να καταστραφούν όπως μπορεί να καταστραφεί η εξωτερική ύλη. Είναι διαρκή, άφθαρτα, αναλλοίωτα και αιώνια. Υπάρχει ένα ανέκδοτο για τον

Άλμπερτ Αϊνστάιν. Μια νύχτα περπατούσε κατά μήκος του δρόμου για περίπατο. Καθώς κοίταξε πάνω στον ουρανό είδε τα άστρα να λαμπυρίζουν. Αυτό συνέβη μετά τη θεωρία του της σχετικότητας που οδήγησε στην εφεύρεση της ατομικής βόμβας. Καθώς κοίταξε πάνω τα άστρα, αναστέναξε και είπε, «Οπωσδήποτε, αυτά η ατομική δεν μπορεί να τα καταστρέφει!» Συνειδητοποίησε ότι η ενέργεια που απελευθερώνεται με τη διάσπαση ενός ατόμου μπορεί να καταστρέφει την ύλη, αλλά δεν θα μπορούσε να καταστρέφει τους ουρανούς. Παρόμοια, όλη η ύλη πάνω σε αυτή τη Γη μπορεί να καταστραφεί, αλλά η Ανώτερη Δύναμη, η Θεία Ευφυΐα, το εσωτερικό Φως και Ήχος δεν μπορεί να καταστραφεί.

Πώς οι επιστήμονες του πνεύματος ή οι Άγιοι και οι Διδάσκαλοι, συμπέραναν ότι το Φως και ο Ήχος μέσα μας είναι Ευφυΐα; Αυτό που ανακάλυψαν είναι ότι όταν απέσυραν την προσοχή τους από τον εξωτερικό κόσμο και την έστιασαν εσωτερικά, έγιναν αυτόπτες μάρτυρες ενός εσωτερικού Φωτός. Ακούσαν επίσης Ουράνια Μουσική, Αρμονίες ή Ήχους να αντηχούν εσωτερικά, που ήταν αιθέριοι και ανυψωτικοί. Καθώς κοίταζαν αυτό το εσωτερικό Φως και άκουγαν εκείνες τις Ουράνιες Αρμονίες ή Ήχους εσωτερικά, ανυψώθηκαν από τη συνειδητότητα του φυσικού τους σώματος. Μπήκαν σε ένα βασίλειο ύπαρξης πάνω από αυτό το φυσικό βασίλειο. Αυτοί οι εσωτερικοί εξερευνητές βρέθηκαν να υπάρχουν μέσα σε αιθερικά σώματα που μπορούσαν να κινηθούν, να επικοινωνήσουν, να σκεφτούν και να υπάρχουν χωρίς το φυσικό σώμα. Ανακάλυψαν ένα βασίλειο στο οποίο τα πάντα ήταν φτιαγμένα από πιο λεπτή ουσία από οιαδήποτε μέσα σε αυτόν το φυσικό κόσμο. Ήταν

αυτόπτες μάρτυρες ενός βασιλείου Φωτός και Ήχου που λειτουργούσε με ανώτερες συχνότητες από οποιεσδήποτε γνωστές μέσα σε αυτό τον κόσμο, με χρώματα και Φώτα που δεν υπήρχαν σε αυτό τον κόσμο. Άκουσαν Ήχους ή Ουράνιες Αρμονίες πιο όμορφες και πολύ πιο διαφορετικές από οποιεσδήποτε μέσα σε αυτόν το φυσικό κόσμο. Απορρόφησαν γνώση που δεν γνώριζαν προηγουμένως. Ανακάλυψαν ότι αυτοί ήταν συνειδητά όντα μέσα σε ένα βασίλειο που δεν εξαρτιόταν από την ύλη αυτού του Σύμπαντος.

Καθώς αυτοί οι επιστήμονες της πνευματικότητας εξερεύνησαν περισσότερο, βρήκαν μια σειρά από περιοχές η καθεμία πιο αιθέρια, που λειτουργούσε σε ανώτερες δονήσεις από εκείνες κάτω από αυτήν. Υπήρχαν περιοχές με επίπεδα όπου η ύλη ελαττωνόταν και επίπεδα όπου αυξανόταν η πνευματική ουσία που ήταν καμωμένη από Φως και Ήχο. Όσο πιο ψηλά ταξίδευαν εσωτερικά, υπήρχε λιγότερη ύλη και περισσότερη πνευματική ουσία με τη μορφή του Φωτός και του Ήχου. Τελικά έφτασαν σε ένα όριο όπου η ύλη έπαυε να υπάρχει και υπήρχε μόνον πνεύμα. "Όταν διέσχισαν αυτή την Πύλη ανακάλυψαν ένα βασίλειο όλο πνεύμα και η δική τους ουσία από πνεύμα ή Φως και Ήχο, συγχωνεύτηκε μέσα σε έναν Ωκεανό Πνεύματος. Σε αυτό το σημείο της συγχώνευσης έμαθαν ό,τι υπάρχει για να γίνει γνωστό. Είχαν την εμπειρία της ενότητας με την Παν-συνειδητότητα όλων όσων ποτέ υπήρξαν, όλων όσων υπάρχουν και όλων όσων ποτέ θα υπάρξουν. Είχαν την εμπειρία ολόκληρης της ουσίας τους ως έναν Ωκεανό Φωτός και Ήχου, Παν-συνειδητότητας και ήταν μια κατάσταση που έφερνε άπειρη Ευτυχία, Αγάπη και Μακαριότητα.

Η εμπειρία που περιγράφτηκε πιο πάνω δοκιμάστηκε και αποδείχτηκε από αγίους, μύστες, προφήτες και Διδασκάλους που ήλθαν σε όλες τις εποχές. Αυτό που διέφερε ήταν η γλώσσα που χρησιμοποιούσαν. Τα ονόματα που έδιναν σε κάθε μέρος της περιγραφής ήταν διαφορετικά, αλλά περιέγραφαν την ίδια εμπειρία.

Ο λόγος που οι επιστήμονες στις παραδοσιακές επιστήμες μπορεί να παραβλέπουν αυτές τις περιγραφές είναι ότι συχνά έχουν μεταδοθεί με θρησκευτικούς όρους. Όταν η ορολογία παίρνει όρους από μια συγκεκριμένη θρησκεία, οι άνθρωποι προβάλλουν τις προκατειλημμένες τους ιδέες και δεν κοιτάζουν πια την ωμή πραγματικότητα. Αν οι όροι όπως Θεός, Παρμάτμα, Αλλάχ, Ιεχωβάς και Βαχ-ι-Γκούρου χρησιμοποιούνται ως όροι για τη Συνειδητότητα, το Πνεύμα, το Φως και τον Ήχο ή την Ανώτερη Ευφυΐα, οι άνθρωποι δεν τον θεωρούν πια αυτό τον τομέα ως ζωτικό τομέα μελέτης. Τον κατατάσσουν ως θρησκεία και δεν επιθυμούν πια να ασχοληθούν με αυτόν ως επιστήμονες. Αλλά αν οι άνθρωποι μπορούσαν να κοιτάζουν πέρα από τη θρησκευτική ορολογία και να μελετήσουν αυτές τις εμπειρίες, ως επαναλαμβανόμενες μέσα στο εργαστήριο του ανθρώπινου σώματος, θα μπορούσαν να τις δοκιμάσουν.

Η βάση της επιστήμης είναι το να αποδείξει μια υπόθεση. Η επιστήμη της πνευματικότητας απαιτεί να την αποδείξουμε εμείς οι ίδιοι. Ένας αληθινός άγιος ή επιστήμονας της πνευματικότητας θα έλεγε, «Μην πιστεύετε ούτε ακόμη και τα λόγια των αγίων ή των Διδασκάλων αν δεν δείτε εσείς οι ίδιοι. Το να δει κανείς είναι πάνω από όλα.»

Ένας αληθινός επιστήμονας της πνευματικότητας θα δώσει τη μεθοδολογία με την οποία έχει εργαστεί και θα σας ζητήσει να

τη δοκιμάσετε. Δοκιμάζοντας την υπόθεση μέσα στο εργαστήριο της ανθρώπινης μορφής του μπορεί κανείς να δει την απόδειξη. Ποια είναι η μεθοδολογία; Είναι μια διαδικασία εσωστροφής.

Τώρα, η προσοχή μας πηγαίνει στον εξωτερικό κόσμο. Είμαστε ενήμεροι του κόσμου και του σώματός μας μέσω της προσοχής μας. Η προσοχή μας σύρεται από τις πέντε αισθήσεις στον κόσμο της όρασης, του ήχου, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Μέσω αυτών των αισθήσεων αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο και το σώμα μας. Αν αποσύρουμε τις αισθήσεις μας στην έδρα της ψυχής, που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια, η προσοχή μας θα εστιαστεί εκεί. Όταν η προσοχή μας έχει αποκοπεί από το φυσικό κόσμο και συγκεντρωθεί σε αυτό το ακίνητο σημείο, θα δούμε το εσωτερικό Φως και θα ακούσουμε τον εσωτερικό Ήχο. Με περαιτέρω συγκέντρωση στο εσωτερικό Φως και Ήχο το συνειδητό μέρος του εαυτού μας θα αποσυρθεί στο βασίλειο της ανώτερης συχνότητας, του Φωτός και του Ήχου. Θα ξεχύσουμε προσωρινά το σώμα μας από εκεί και κάτω και θα δούμε ότι, υπάρχουμε μέσα σε ένα σώμα Φωτός και Ήχου πιο αιθέριου από το φυσικό μας σώμα. Θα μπούμε σε έναν κόσμο Φωτός και Ήχου αφάνταστου σε εμάς.

Μια αξιοσημείωτη μαρτυρία για τα εσωτερικά βασίλεια πέρα από το φυσικό μας σώμα δόθηκε από ιατρούς. Με τον ερχομό των σύγχρονων ιατρικών τεχνικών που επιτρέπουν σε έναν ιατρό να επαναφέρει στη ζωή έναν ασθενή που έχει δηλωθεί κλινικά νεκρός, οι ιατροί έχουν ανακαλύψει ένα φαινόμενο που είχαν την εμπειρία του εκατομμύρια άνθρωποι. Όταν οι άνθρωποι επέστρεψαν στη ζωή περιέγραψαν παρόμοιες εμπειρίες. Αν είχαν αυτή την εμπειρία ένας ή δύο άνθρωποι, μπορεί να μην

ήταν αξιοσημείωτη. Αλλά οι ιατροί, σε όλη την Υδρόγειο, άρχισαν να κρατούν σημειώσεις όταν οι ασθενείς τους επέστρεφαν στη ζωή και ανέφεραν τις ίδιες εμπειρίες στο χρονικό διάστημα που αυτοί ήταν κλινικά νεκροί. Δυο ιατροί, ο Δρ. Ρέιμοντ Μούντι, ο οποίος έγραψε το βιβλίο *«Η Ζωή μετά τη Ζωή»* και ο Δρ. Μέλβιν Μορς, τον οποίο συνάντησα μερικά χρόνια πριν, και ο οποίος έγραψε το βιβλίο *«Μεταμορφωμένοι από το Φως»,* ανέφεραν αυτές τις εμπειρίες στα βιβλία τους. Αυτοί παρακινήθηκαν να μπουν σε έναν τομέα μελέτης που είναι γνωστός ως «επιθανάτιες εμπειρίες» όπου εκατομμύρια άνθρωποι με υγιή νου από όλα τα κοινωνικά στρώματα βεβαιώνουν την ίδια εμπειρία.

Το βασίλειο που επισκέφτηκαν εκείνοι που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες είναι στο κατώφλι των ανώτερων βασιλείων. Μέσω του διαλογισμού και της εσωστροφής μπορούμε να εξερευνήσουμε ανώτερα βασίλεια χωρίς να έχουμε το τραύμα μιας επιθανάτιας εμπειρίας. Στο διαλογισμό, δεν πρέπει να ανησυχούμε για την αναπνοή μας ή μήπως σταματήσει η καρδιά μας. Στην πραγματικότητα είναι θέμα τού να αλλάξουμε την εστία της προσοχής μας από έξω προς τα μέσα. Η καρδιά μας και η αναπνοή μας συνεχίζουν κανονικά. Όλα εξαρτώνται από την απόσυρση της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο σε ένα ακίνητο σημείο μέσα μας.

Η τεχνική του διαλογισμού μπορεί να ασκηθεί από οποιονδήποτε, οποιοσδήποτε ηλικίας. Δεν χρειάζεται να ανήκει κανείς σε κάποια συγκεκριμένη θρησκεία ή πίστη. Είναι γεγονός ότι η Επιστήμη της Πνευματικότητας ονομάστηκε έτσι επειδή διδάσκει το διαλογισμό σαν μια επιστήμη. Επιτρέπει στους ανθρώ-

πους να μάθουν την επιστήμη του διαλογισμού χωρίς να πρέπει να προσηλυτιστούν σε μια συγκεκριμένη θρησκεία ή πίστη.

Η μέθοδος είναι απλή. Καθώς κοιτάζουμε μέσα μας, υπερβαίνουμε την ενημερότητα της συνειδητότητας του σώματος, και μπαίνουμε στα εσωτερικά βασίλεια Φωτός και Ήχου. Καθώς συνεχίζουμε αυτήν τη διαδικασία θα αποδείξουμε στον εαυτό μας ότι υπάρχει Φως και Ήχος στο Υπερπέραν, ότι μπορούμε να υπάρχουμε ξεχωριστά από το φυσικό σώμα και ότι υπάρχουν ανώτερα βασίλεια Θείας Συνειδητότητας. Η δοκιμή είναι για να το αποδείξουμε στον εαυτό μας. Αυτή είναι η επιστήμη της πνευματικότητας. Εκείνοι που αφιέρωσαν χρόνο καθημερινά σε αυτήν τη διαδικασία πέτυχαν να αποδείξουν την υπόθεση ότι υπάρχει ύπαρξη πέρα από αυτό τον κόσμο.

Υπάρχουν οφέλη όταν διαλογιζόμαστε εκτός από το να ικανοποιήσουμε την περιέργειά μας για τα μυστήρια της ζωής και του θανάτου. Αυτά περιλαμβάνουν οφέλη προς το σώμα, το νου και την εξωτερική ζωή.

Οι ιατροί βρίσκουν ότι ο διαλογισμός ελαττώνει το στρες και τις ασθένειες που είναι σχετικές με το στρες. Μέσω του διαλογισμού, οι άνθρωποι ελαττώνουν την ένταση που προκαλεί εγκεφαλικό, ασθένειες της καρδιάς, προβλήματα του αναπνευστικού, πονοκεφάλους και προβλήματα του πεπτικού συστήματος.

Οι άνθρωποι στον ακαδημαϊκό και στον αθλητικό τομέα, βρίσκουν ότι ο διαλογισμός καλυτερεύει την απόδοση. Αποκτώντας καλύτερη συγκέντρωση οι άνθρωποι έχουν ανώτερα επιτεύγματα στο σχολείο ή στον αθλητισμό.

Ο διαλογισμός βοηθά να αναπτυχθεί η συναισθηματική σταθερότητα. Φέρνει ηρεμία στο νου και αυτή η γαλήνη έχει σαν αποτέλεσμα θετικές αλλαγές στη ζωή μας.

Οι επιστήμες της επικοινωνίας προσπάθησαν να φέρουν τον κόσμο πιο κοντά. Και η πνευματικότητα επίσης έχει ένα ρόλο στην βελτίωση της επικοινωνίας. Φέρνει πιο κοντά καρδιές , νόες και ψυχές. Καθώς έχουμε την εμπειρία ανώτερων βασιλείων ύπαρξης, βλέπουμε ότι το Φως που είναι μέσα μας είναι και μέσα στους άλλους ανθρώπους. Αυτό μας κάνει να κατανοούμε την ενότητα της ζωής. Αναπτύσσουμε την ενότητα με τους άλλους. Με αυτή την ενημερότητα αναπτύσσουμε αγάπη, ανεκτικότητα και σεβασμό για τους ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από εμάς. Βλέπουμε τη ζωή από μια καινούργια οπτική γωνία. Συμπεριφερόμαστε στους άλλους σαν μια ανθρώπινη οικογένεια. Καθώς όλο και περισσότεροι το κάνουν αυτό, βλέπουμε έναν όλο και πιο ειρηνικό και αρμονικό κόσμο.

Τελικά, αποκτούμε εσωτερική ειρήνη. Στιγμιαίες ματιές στο Υπερπέραν επιβεβαιώνουν τη ζωή μετά το θάνατο. Ο θάνατος είναι απλά μια αλλαγή από μια κατάσταση ύπαρξης σε μια άλλη. Είναι σαν να βγάζουμε το παλτό μας. Αποτινάζουμε αυτήν τη φυσική ενδυμασία για την πνευματική. Βλέπουμε ότι υπάρχουμε πέρα από το θάνατο του φυσικού σώματος. Χάνουμε το φόβο μας για το θάνατο. Αυτό φέρνει εσωτερική ειρήνη καθώς αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής. Αντιμετωπίζουμε τη ζωή με ηρεμία και σοφία που ακτινοβολεί στους αγαπημένους μας.

Η επιστήμη της πνευματικότητας είναι μια επιστήμη, που ο καθένας μπορεί να ασκήσει. Ακριβώς όπως εξερευνούμε τις εξωτερικές επιστήμες για να καταλάβουμε τον κόσμο γύρω μας, μπορούμε να αφιερώνουμε χρόνο καθημερινά στην εσωτερική επιστήμη. Αυτή η επιστήμη είναι εφικτή για τον καθένα που έχει μια ειλικρινή επιθυμία να τη μελετήσει. Δεν συνεπάγεται τέσσε-

ρα, πέντε, οκτώ ή δέκα χρόνια κολεγίου. Μπορεί να ασκηθεί σε οποιοδήποτε χρόνο ή τόπο. Οι οικογένειές μας, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών μας και των γηραιών γονιών μας, μπορούν να την ασκήσουν. Το όφελος τού να αφιερώνουμε μερικά λεπτά την ημέρα στο εργαστήριο του σώματός μας είναι ότι βλέπουμε την απόδειξη μιας Ανώτερης Δύναμης.

Ο καθένας που επιθυμεί να ακολουθήσει την επιστήμη της πνευματικότητας μπορεί να εκτελέσει το πείραμα για να βρει ο ίδιος την απόδειξη.

Ήρθε η ώρα να κάνουμε ένα βήμα μπροστά, στην ανθρώπινη εξέλιξη και να μάθουμε πώς να ζούμε ειρηνικά στο Βασίλειο του Θεού



4

Θεραπεύοντας τον Πόνο του Κόσμου

Αυτή η ομιλία δόθηκε στην Έκτη Συνέλευση του Παγκόσμιου Συνεδρίου για τη θρησκεία και την Ειρήνη, στη Ρίθα ντελ Γκάρντε, της Ιταλίας, στις 4 Νοεμβρίου 1994. Αυτό ακολούθησε την εναρκτήρια συνεδρία που έγινε στις 3 Νοεμβρίου στο Βατικανό, στη Ρώμη της Ιταλίας, όπου ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ Τζι συνάντησε τον Πάπα Ιωάννη Παύλο τον ΙΙ.

Μέσα στις σελίδες της ιστορίας υπάρχουν μόνο λίγες περίοδοι χωρίς πόλεμο κάπου μέσα στον κόσμο. Δεν είναι καιρός για την ανθρωπότητα να κάνει ένα βήμα μπροστά στην ανάπτυξή της, να σταματήσει την τρέλα του πολέμου και της βίας και να ανυψωθεί στην ευγενή κληρονομιά μας, ως αληθινά ανθρώπινα όντα, ως παιδιά του Κυρίου, γεμάτα με αγάπη και φιλευσπλαχνία για όλες τις μορφές ζωής; Είναι καιρός να κάνουμε ένα βήμα μπροστά στην ανθρώπινη εξέλιξη και να

μάθουμε πως να ζούμε ειρηνικά μέσα στο Βασίλειο του Θεού.

νέλευση του Παγκόσμιου Συνεδρίου για τη Θρησκεία και την Ειρήνη στη Ρώμη και στη Ρίβα ντελ Γκάρντε το 1994, αντιπροσωπεύουν θρησκευτικούς και πνευματικούς ομίλους από όλο τον κόσμο. Έχουμε μέσα μας τη λύση για να θεραπεύσουμε τον κόσμο,

που έχει φτάσει μέχρι εμάς από αγίους, μύστες, προφήτες, πνευματικούς δασκάλους και ιδρυτές των αντίστοιχων θρησκειών και των πνευματικών μονοπατιών. Τα φωτισμένα όντα από τα οποία προήλθαν οι θρησκείες ήλθαν από πολλές χώρες και χρονικές περιόδους. Όμως, έφεραν την ίδια λύση για να θεραπεύσουν τον κόσμο και να φέρουν ειρήνη: την Αγάπη. Κανένας αντιπρόσωπος του Θεού πάνω στη Γη δεν κήρυξε το μίσος. Κανένας αντιπρόσωπος του Θεού πάνω στη Γη δεν κήρυξε τη διαίρεση. Όλοι οι αντιπρόσωποι του Θεού πάνω στη Γη κήρυξαν την Αγάπη και την Ενότητα του ανθρώπου.

Πώς οι ιδρυτές των θρησκειών και οι πνευματικοί δάσκαλοι φτάνουν σε αυτή την υψηλή οπτική γωνία; Πώς έφτασαν στο ίδιο συμπέρασμα για την ειρήνη του κόσμου; Η απάντηση είναι απλή: Η Αλήθεια είναι μία. Όποιος έρχεται σε επαφή με τον Κύριο φέρνει την ίδια Αλήθεια. Μόνον η ορολογία αλλάζει λόγω των διαφορών τής γλώσσας και της κουλτούρας. Το μήνυμα, πίσω από την ορολογία που δίνεται στην ανθρωπότητα από τον Κύριο μέσω επιλεγμένων αγγελιοφόρων, είναι να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, να γνωρίσουμε τον Θεό και να αγαπάμε τη Δημιουργία του Θεού.

Μέσω του διαλογισμού και της προσευχής, *οι* ιδρυτές των θρησκειών ήρθαν σε επαφή με τον Θεό. Έχοντας αποκτήσει την πνευματική φώτιση και τη Θεία αποκάλυψη, αφιέρωσαν τη ζωή τους στο να διδάξουν την προσευχή και το διαλογισμό στους

οπαδούς τους. Η φιλευσπλαχνία τους προς την ανθρωπότητα ήταν μεγάλη. Ήθελαν και οι άλλοι να έχουν το ίδιο Θείο όραμα του Θεού που αυτοί απολάμβαναν.

Αν το μήνυμά τους αποτελεί τη βάση των θρησκειών του κόσμου, γιατί ο κόσμος είναι ακόμη γεμάτος με συγκρούσεις; Είναι καιρός να τελειώσει αυτή η παραφροσύνη και η βία. Είναι καιρός να βάλλουμε κάτω τα ζίφη και τα πυροβόλα μας και αντί για αυτά να προσφέρουμε ο ένας στον άλλο λουλούδια αγάπης. Είναι καιρός να ζήσουμε σύμφωνα με το μήνυμα της καλοσύνης και της ειρήνης που έφεραν οι ιδρυτές των θρησκειών μας και οι πνευματικοί δάσκαλοι.

Έχουμε συναθροιστεί εδώ για να θεραπεύσουμε τον πλανήτη μας από την πανώλη της βίας. Μπορούμε να κάνουμε αυτή τη θεραπεία όταν αποκτήσουμε την ίδια οπτική γωνία που είχαν εκείνοι που έδωσαν τα διδάγματα των θρησκειών και των πίστεών μας. Επίσης και εμείς μπορούμε να φτάσουμε στην ίδια πραγμάτωση του Θεού και στην ενότητα του ανθρώπου μέσω του διαλογισμού και της ηθικής διαβίωσης. Καθώς διαλογιζόμαστε ερχόμαστε σε επαφή με το Θείο Φως του Θεού που φέρνει μια βαθιά μεταμόρφωση εσωτερικά. Αυτό το Φως του Θεού έχει αναφερθεί μέσα στις διάφορες θρησκείες.

Οι Σικχς το ονομάζουν Νάαμ ή Σαμπτ. Ο Γκουρού Νανάκ Ντεβ Τζι, ο πρώτος Γκουρού των Σικχ, αναφερόταν στο *Νάαμ* στις ακόλουθες προσευχές:

Είθε να ανυψωθούμε πάνω στα φτερά του Νάαμ
(του Ιερού Λόγου).

Και:

Και ειρήνη ας υπάρχει σε ολόκληρο τον κόσμο,
κάτω από το Θέλημά Σου, ω Κύριε.

Οι Ινδοί το ονομάζουν Ναντ. Μέσα στις Ινδικές γραφές, γράφεται:

Ο *Διαλογισμός στο Ναντ ή στην Αρχή του*
Ήχου είναι ο βασιλικός Δρόμος προς τη σωτηρία.
- Χάνσα Ναντ Ουπανισάδα

Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι το ονομάζουν Λόγο ή Μουσική των Σφαιρών. Στο Ευαγγέλιο ονομάζεται Λόγος. Λέγεται στο Ευαγγέλιο:

Εν αρχή ην ο Λόγος, και ο Λόγος ην προς τον
Θεόν, και Θεός ην ο Λόγος.
" Κατά Ιωάννην Ευαγγέλιον 1:1

Ένα από τα κύρια μάντρα των Βουδιστών είναι:

Ωμ μάνι πάντμε χουμ.
(Αιιό ΓΟ σαν λωτό φως του Ωμ, αντηχεί ο ήχος της βροντής).

Στις Ιουδαϊκές Γραφές λέγεται:

Τω Λόγω του Κυρίου οι ουρανοί εστερεώθησαν...
Ότι Αυτός είπε και εγεννήθησαν ....

- Ψαλμοί 33:6, 9

Εις τον αιώνα, Κύριε, ο Λόγος σου διαμένει εν τω ουρανώ...
Λύχνος τοις ποσίμου ο νόμος Σου και Φως ταις τρίβοισμου.
- Ψαλμοί 119:89, 105

Ο Σαχ Νιάζ, ένας Μουσουλμάνος άγιος, είπε :

Ολόκληρο το Σύμπαν αντηχεί από τον Ήχο και συ έχεις μόνο να ανοίξεις την πόρτα των αυτιών σου.

Για να ανοίξεις τα αυτιά, αρκεί να σταματήσεις να ακούς τους εξωτερικούς ήχους. Αν το κάνεις αυτό, θα ακούσεις τον αιώνιο και ατέλειωτο Ήχο. Αυτός είναι άπειρος και δεν έχει ούτε αρχή ούτε τέλος και για αυτό, Αυτός καλείται Ανχάντ (δηλ. χωρίς όρια). Χωρίς αυτόν τον Λόγο - τον Αιώνιο Ήχο - που είναι μια έκφραση του Απείρου, ο κόσμος δεν θα είχε έρθει σε ύπαρξη. Να είσαι σε επικοινωνία με το Μελωδικό Ήχο και χάσε τον εαυτό σου μέσα σε αυτόν. Ω! σοφέ άνθρωπε.

Ω Θεέ! δείξε μου αυτόν τον τόπο από όπου προέρχεται, χωρίς λόγια, η Κάλμα (Η Αρχή του Ήχου).

- Σαχ Νιάζ

Και ο Σούφι άγιος, Τζαλαλουντίν Ρούμι, έχει πει:

Ανυψώσου πάνω από τον ορίζοντα, Ω γενναία ψυχή και άκουσε το Μελωδικό Τραγούδι που έρχεται από τον ανώτατο ουρανό.

- Τζαλαλουντίν Ρούμι

Οι Γραφές των Τζέιν λένε :

Ακούγοντας τον Ήχο που μοιάζει με αυτόν του κοχυλιού και έχοντας τη μαρτυρία τού σαν Αωτό Φωτός, όπως αυτό ενός νεοανθισμένου άνθους, με-

ταξύ των δύο φρυδιών, αντιμετωπίζει κανείς την Ίστα του, τον Σατγκουρού.

" Από το Σουττανκάμε μέρος ΙΙ, από τον Πουππγα

Στις Ζωροαστρικές Γραφές, ο Λόγος καλείται Δημιουργική Ρήση:

Όταν αφομοιώσει κανείς τον ζεδιπλωνόμενο εαυτό του με την

Πραγματικότητα που διαπερνά τα πάντα,

Ο Παντογνώστης, ο Αυτο-ύπαρκτος Ζωοδότης, έχει διαφυλάζει αυτήν τη μυστική Ρήση και το με-λωδικό ρυθμό της

Με τη Θεία Διαταγή για προσωπική αυτοθυσία προς το Σύμπαν, για τις ψυχές με τον εξαγνισμένο εαυτό,

Και αυτό είναι το Μοναδικό Πρόσωπο το οποίο με

τον Φωτισμένο Υπέρτατο Νου μπορεί να δώσει και τα

δύο αυτά (τη Μυστική Ρήση και τη Θεία Διαταγή) μέ-

σω του γεμάτου Χάρη στόματός Του, στους θνητούς.

- ΧΑ 29-7

αυτή η συνειδητοποίηση, έχουμε αγάπη για όλους. Αναγνωρίζουμε όλους σαν αδελφούς και αδελφές μας από τον ίδιο Κύριο. Με αυτή, συμπεριφερόμαστε προς όλη την ανθρωπότητα σαν μέλη της δικής μας οικογένειας. Όπως έχει πει ο Γκουρού Νανάκ Ντεβ Τζι: «Είμαστε παιδιά τού ενός Θεού». Αυτός επίσης έχει πει: «Όλη η ανθρωπότητα είναι ένα».

Αν είμαστε αρχηγοί μιας θρησκείας, μιας πίστης, ενός πνευματικού μονοπατιού ή μιας ενορίας ή είμαστε απασχολημένοι σε θέσεις αρχηγίας, πρέπει να δώσουμε το παράδειγμα. Δεν μπορούμε να είμαστε μόνον απασχολημένοι στο να κάνουμε κήρυγμα και διαλέξεις. Πρέπει να ζούμε μια ζωή προσευχής και διαλογισμού, ηθικής ζωής και αγάπης για όλους. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ συγκάλεσε το Πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου στο Δελχί, στην Ινδία, στις 3-6 Φεβρουάριου 1974 (εκείνη την εποχή με την ονομασία, «Συνέδριο της Ενότητας του Ανθρώπου»). Από τότε έγιναν ετήσια Συνέδρια σε ολόκληρο τον κόσμο, με την επιστροφή τού Συνεδρίου στο Δελχί, στην Ινδία τον Νοέμβριο του 1988 για το 15ο Διεθνές Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, του οποίου η αρχική και η τελική συνεδρία συγκλήθηκε από τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ.

Οι στόχοι αυτών των Διεθνών Συνεδρίων για την Ενότητα του Ανθρώπου είναι να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ζουν μαζί με ειρήνη και αρμονία, να εξυπηρετούν τους άλλους και να δείχνουν σεβασμό προς όλες τις θρησκείες και τους αγίους. Οι κεφαλές των διαφόρων θρησκειών, πολιτικοί και κοινωνικοί όμιλοι, μοιράζονται τις απόψεις τους για την ενότητα του ανθρώπου. Οι ομιλητές σε αυτά τα Συνέδρια για την Ενότητα του Ανθρώπου αντιπροσωπεύουν διάφορα επαγγελματικά υπόβαθρα, εθνικότητες και

> Για να θεραπεύσουμε τον κόσμο πρέπει να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας. Γία να φέρουμε ειρήνη στον κόσμο πρέπει εμείς να έχουμε ειρήνη.

θρησκείες. Οι άνθρωποι που παραβρίσκονται στα Συνέδρια έχουν μια ευκαιρία να μάθουν να αναπτύσσουν αγάπη και σεβασμό για όλη την ανθρωπότητα. Συζητούν πρακτικές στρατηγικές για να καλυτερέψουν την παιδεία και την πνευματική ανάπτυξη για να προάγουν την κατανόηση των ανθρώπων, το σεβασμό και την ανεκτικότητα. Τα Συνέδρια είναι ανοιχτά στο κοινό γενικά και στους θρησκευτικούς, κοινωνικούς και πολιτικούς αρχηγούς για να τους ενθαρρύνουν να εφαρμόσουν αυτά τα ιδανικά στους αντί-στοίχους κύκλους τους. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ είπε, «Η Πνευματικότητα δεν διδάσκεται, αλλά κολλιέται». Όταν οι άνθρωποι μας βλέπουν να ζούμε σύμφωνα με τα ευγενή ιδανικά, θα εμπνευσθούν να διάγουν και αυτοί μια τέτοια ζωή.

Ας αποφασίσουμε να αναπτυχθούμε πνευματικά και, μέσω του διαλογισμού, να μπούμε στα Θεία βασίλεια μέσα μας. Στο Υπερ-πέραν υπάρχει μια κοσμογονία περιοχών. Η Φυσική περιοχή, συντεθειμένη περισσότερο από ύλη, αποτελείται από το Φυσικό μας Σύμπαν, τη Γη, τους Πλανήτες, τα Άστρα και τους Γαλαξίες. Η Αστρική περιοχή αποτελείται από ύλη, αλλά με περισσότερη συνειδητότητα από το Φυσικό βασίλειο. Εκείνοι που έχουν επι-θανάτιες εμπειρίες είναι γενικά σε μια ενδιάμεση περιοχή μεταξύ του Φυσικού και του Αστρικού βασιλείου. Αν αυτή η ενδιάμεση περιοχή έχει περισσότερο Φως και Αγάπη από ό,τι υπάρχει στη Γη, μπορείτε να φανταστείτε πόσο πιο μεγαλειώδης θα είναι η Αστρική περιοχή που είναι πιο αιθέρια! Εκεί, οι ψυχές ταξιδεύουν

με ένα κάλυμμα που ονομάζεται Αστρικό σώμα. Η Αστρική περιοχή έχει τα δικά της ιδιαίτερα Φώτα και Μουσική.

Το επόμενο βασίλειο, η Αιτιατή περιοχή, έχει ίσα μέρη συνειδητότητας και ύλης. Έχει περισσότερο Φως από το Αστρικό βασίλειο. Εκεί η ψυχή είναι καλυμμένη με ένα Αιτιατό σώμα. Το Αιτιατό βασίλειο είναι το σπίτι του Παγκόσμιου Νου, που κυβερνά τα τρία κατώτερα βασίλεια.

Τα βασίλεια πάνω από το Αιτιατό είναι κυρίως συνειδητότητα. Στο Υπεραιτιατό επίπεδο, πάνω από το Αιτιατό, έχει απομείνει μόνο μια μικρή ποσότητα ψευδαίσθησης. Η καθαρώς πνευματική περιοχή του Σατς Καντ ή Μούκαμ-ι-Χακ είναι όλο συνειδητότητα. Εκεί, όλα τα καλύμματα γύρω από την ψυχή έχουν αποβληθεί και η ψυχή ενώνεται με τον Θεό. Είναι μια απερίγραπτη εμπειρία Αιώνιας Αγάπης, Έκστασης και Ειρήνης.

'Οταν φτάσουμε στην ανώτατη κατάσταση, αγαπάμε και σεβόμαστε τους ανθρώπους σαν αδελφούς και αδελφές από τον Κύριο.
Αναπτύσσουμε ανεκτικότητα και θεωρούμε τις εξωτερικές διαφορές
σαν μια δημιουργική δράση του Θεού για να αναπτυχθούν διαφορετικά λουλούδια στον Παγκόσμιο Κήπο. Κάθε λουλούδι προσθέτει στην ομορφιά του ένδοξου κήπου του Θεού. 'Οπως έγραψε σε έναν στίχο του ο μεγάλος Άγιος Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζί Μαχαράτζ:

Όταν τα άνθη της εκκλησίας, του τζαμιού και
του ναού συγκεντρωθούν μαζί, η Άνοιξη θα ανθίσει
στον Κήπο Σου, Ω Κύριε!

Γία να θεραπεύσουμε τον κόσμο, πρέπει να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας. Μπορούμε να το κατορθώσουμε αυτό μέσω του διαλογισμού.

Ο διαλογισμός δεν περιορίζεται στη μια θρησκεία ή στην άλλη. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να ασκηθεί από όλους. Ενώ ο κύριος σκοπός του διαλογισμού είναι καθαρά πνευματικός, έχει ωφέλιμα υποπροϊόντα για το σώμα, το νου και τα συναισθήματά μας και για την ευημερία του κόσμου.

Τα οφέλη του διαλογισμού για την υγεία περιλαμβάνουν την ελάττωση του στρες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ελάττωση των ασθενειών που είναι σχετικές με το στρες όπως καρδιακές ασθενεί' ες, αναπνευστικά και πεπτικά προβλήματα, πονοκεφάλους, προβλήματα του δέρματος και άλλες ασθένειες. Τα διανοητικά οφέλη περιλαμβάνουν καλύτερη συγκέντρωση για ακαδημαϊκούς στόχους, αποδοτικότητα στη δουλειά, παραγωγικότητα στην εργασία και επιτεύγματα στους διάφορους τομείς προσπάθειας. Μερικά συναισθηματικά οφέλη είναι ηρεμία και ψυχική γαλήνη, η εύρεση μιας εσωτερικής πηγής αγάπης και καλύτερες σχέσεις. Όταν τα άτομα αποκτήσουν εσωτερική ειρήνη, ο κόσμος ωφελείται από τη συμβολή τους στην εξωτερική ειρήνη.

Γία να διαλογιστείτε, καθίστε σε μια χαλαρή στάση με τα μάτια κλειστά. Εστιάστε την προσοχή σας σε οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά σας. Ενώ κάνετε έτσι, επαναλαμβάνετε οποιοδήποτε Όνομα του Θεού με το οποίο νιώθετε άνετα. Η επανάληψη των Ονομάτων του Θεού κρατά το νου απασχολημένο ώστε να μην μπορεί να μπει καμιά αποσπαστική σκέψη.

Η μεγάλη Χριστιανή αγία, η Αγία Τερέζα της Άβιλα, ονόμαζε τη διαδικασία του διαλογισμού «προσευχή με προσοχή». Η Αγία Τερέζα της Άβιλα έζησε στην Ισπανία από το 1515 μέχρι το 1582. Τα πρώτα της χρόνια επηρεάστηκαν από τα πνευματικά διδάγματα του Αγίου Ιγνατίου και από οπαδούς του μονοπατιού του Φραγ-

κισκανικού μυσπκισμού. Έμαθε το διαλογισμό από ένα Φραγκισκανό μοναχό και αφιέρωσε τη ζωή της στην πνευματικότητα.

Η Αγία Τερέζα ονόμαζε ένα στάδιο που φτάνει κανείς μέσω του

διαλογισμού «μεταφορά» που περιέγραφε ως «μια μοναδική πράξη του Μεγαλείου του Θεού», στην οποία «η ψυχή εγκαταλείπει το σώμα.» Η περιγραφή αυτής τής διαδικασίας που η ψυχή ανυψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα είναι παρόμοια με αυτή που έχουν πει οι άγιοι άλλων θρησκειών και επιβεβαιώνεται σήμερα από επιστήμονες και ιατρούς. Η Αγία Τερέζα περιέγραψε την υπέρβαση της σωματικής συνειδητότητας από την ψυχή και την αφύπνισή της στα πνευματικά βασίλεια που συνυπάρχουν με αυτό το βασίλειο. Σε αυτή τη διαδικασία, μπορεί να νιώθει κανείς σαν να ανυψώνεται από το σώμα, αλλά η ψυχή δεν πάει πουθενά, είναι η συνειδητότητα που περνά από μια κατάσταση σε μια άλλη. Η κατάσταση στην οποία ανυψώθηκε είναι εσωτερικά. Στο έργο της *«Το Εσωτερικό Κάστρο»,* η Αγία Τερέζα είπε για αυτήν τη μεταφορά της προσοχής σαν ξεφλούδισμα των στρωμάτων ενός κρεμμυδιού. Τα στρώματα υπάρχουν μέσα μας. Ο διαλογισμός είναι αλλαγή εστίασης από το εξωτερικό κάλυμμα του κρεμμυδιού στα εσωτερικά. Τι θα βρούμε μέσα μας; Καθώς διαλογιζόμαστε, βλέπουμε το Φως του Θεού και ακούμε το Ιερό Ηχητικό Ρεύμα. Ανακαλύπτουμε στρώματα συνειδητότητας που είναι γνωστά ως εσωτερικές περιοχές - βασίλεια Φωτός, Συνειδητότητας και Μακαριότητας.

Με την ελπίδα να φέρουμε μια εποχή ειρήνης, ας κλείσουμε τα μάτια μας και ας καθίσουμε σε σιωπηλή προσευχή ή διαλογισμό.

Γία χάρη των μεταγενέστερων, για χάρη των παιδιών μας, για χάρη όλων που αγαπάμε, είθε ο Θεός να ευλογήσει τις προσπάθειές μας.

Υπάρχουν βασίλεια
όπου μπορεί να μπει η
ψυχή τα
οποία σφύζουν από ζωή.



5

Πνευματική Αφύπνιση χωρίς Όρια

Αυτή η ομιλία δόθηκε στο Πανεπιστήμιο της Επιστήμης και Τεχνολογίας στο Κουμάσι, στη Γκάνα, στις 5 Ιανουάριου 1995.

Οι γονείς διαβάζουν στα παιδιά τους ένα παραμύθι που λέγεται «Η Ωραία Κοιμωμένη». Ενώ ψυχαγωγούν, λίγοι γονείς συνειδητοποιούν ότι είναι η ιστορία της ζωής μας. Είναι μια αλληγορία για την κατάσταση του ανθρώπου.

Η ιστορία λέει για ένα βασιλιά και μια βασίλισσα που γέννησαν μια όμορφη κόρη. Όπως ήταν το έθιμο, οι γονείς προσκάλεσαν τις καλές νεράιδες να δώσουν τα δώρα στο παιδί. Επτά προσκαλέστηκαν σε ένα ειδικό δείπνο. Μια κακιά νεράιδα έμαθε για αυτό το δείπνο και πήγε απροσκάλεστη. Καθώς δεν περ έμεναν την κακή νεράιδα δεν υπήρχε κανένα επιπλέον πιάτο για αυτήν. Ένιωσε ασήμαντη και θύμωσε. Όταν οι νεράιδες με τη σειρά τους πρόσφεραν τα δώρα τους με τη μορφή ευλογίας και

καλών ευχών, μία από αυτές φοβήθηκε πως αυτή η θυμωμένη νεράιδα μπορεί να ευχόταν κακό στην πριγκίπισσα. Αυτή η καλή νεράιδα αποφάσισε να πάει τελευταία στη σειρά, μετά την κακιά νεράιδα, ώστε να εξουδετερώσει οποιοδήποτε κακό θα ευχόταν στο παιδί.

Μία-μία, οι νεράιδες ευχήθηκαν στην πριγκίπισσα ομορφιά, χάρη, θέλγητρα, ικανότητα στη μουσική και άλλα ταλέντα. Όταν ήταν η σειρά της κακιάς νεράιδας να δώσει το δώρο της, καταράστηκε την πριγκίπισσα λέγοντας ότι θα τρυπούσε το δάχτυλό της σε ένα αδράχτι και θα πέθαινε. Ο βασιλιάς και η βασίλισσα πανικοβλήθηκαν γιατί τα μάγια που δίνονται από νεράιδες βγαίνουν αληθινά. Η καλή νεράιδα που περίμενε μέχρι το τέλος για να κάνει την ευχή της, ήξερε ότι δεν ήταν τόσο δυνατή όσο η κακιά και δεν μπορούσε να εξαλείψει τα μάγια. Αντί για αυτό χρησιμοποίησε τις δυνάμεις της για να ελαττώσει τη βαρύτητά τους.

Έτσι, η καλή νεράιδα είπε, «Η πριγκίπισσα δεν θα πεθάνει αλλά θα πέσει σε βαθύ ύπνο για εκατό χρόνια. Θα ξυπνήσει όταν ο γιος ενός άλλου βασιλιά και βασίλισσας τη βρει».

Γία να εμποδίσουν αυτή την κατάρα, ο βασιλιάς και η βασίλισσα έβγαλαν όλα τα αδράχτια και τις βελόνες από το βασίλειο. Δεν επιτρεπόταν σε κανέναν να γνέσει, μήπως και η πριγκίπισσα τυχαία πλησιάσει κάποιο αδράχτι. Όλοι γνώριζαν για αυτό το διάταγμα που απαγόρευε τα αδράχτια, εκτός από μια γυναίκα που έγνεθε στον πιο πάνω όροφο του πύργου. Καθώς δεν είχε ακούσει ποτέ το διάγγελμα, συνέχιζε να γνέθει.

Μια μέρα, ο βασιλιάς και η βασίλισσα έφυγαν από το παλάτι για λίγες ώρες. Η πριγκίπισσα άρχισε να εξερευνά τα δωμάτια.

Εκείνοι που είχαν την εμπειρία των βασιλείων του Υπερπέραν μιλούν για μια αγάπη που ξεπερνά οποιαδήποτε αγάπη αυτου του κοσμου.

Βρήκε την κυρία στον επάνω όροφο και είδε την ανέμη της που έγνεθε. Επειδή ποτέ δεν είχε ξαναδεί ανέμη, έμεινε έκθαμβη. Ζήτησε από την κυρία να της δείξει πως δουλεύει. Καθώς ήταν αυθόρμητη, η πριγκίπισσα δεν περίμενε καθοδηγήσεις. Προσπάθησε να δουλέψει την ανέμη μόνη της και τρύπησε το δάχτυλό της στο αδράχτι. Αυτοστιγμεί, έπεσε αναίσθητη. Η κυρία πανικοβλήθηκε και κάλεσε βοήθεια. Όταν επέστρεψαν ο βασιλιάς και η βασίλισσα θυμήθηκαν την κατάρα που δόθηκε στην κόρη τους. Ήρθε η ώρα να πραγματοποιηθεί. Καθώς η πριγκίπισσα ανέπνεε, κατάλαβαν ότι ήταν στο βαθύ ύπνο, όπως προείπε η καλή νεράιδα.

Ο βασιλιάς και η βασίλισσα έβαλαν την πριγκίπισσα σε ένα άνετο κρεβάτι όπου μπορούσε να κοιμηθεί για εκατό χρόνια. Ζήτησαν από τις νεράιδες να μαγέψουν και την ακολουθία της, ώστε να ξυπνήσει και αυτή μετά από εκατό χρόνια μαζί με την πριγκίπισσα. Έτσι η κόρη τους δεν θα ήταν μόνη και θα είχε ανθρώπους να τη φροντίζουν. Απομόνωσαν το δωμάτιο και διέταξαν κανένας να μην την πλησιάσει. Με την πάροδο του χρόνου, ένα πυκνό δάσος αναπτύχθηκε γύρω από τον πύργο, ώστε κανένας δεν μπορούσε να πάει κοντά της και να τη βλάψει ενώ κοιμόταν.

Εκατό χρόνια αργότερα, πολύ μετά που πέθαναν ο βασιλιάς και η βασίλισσα, το βασίλειό τους είχε δοθεί σε μια άλλη οικογένεια που κυβερνούσε και που ζούσε σε ένα άλλο παλάτι. Ο γιος τους, ο πρίγκιπας έμαθε το μύθο για μια κοιμισμένη πριγκί-

πίσσα μέσα σε έναν άλλο πύργο. Πολλοί δεν γνώριζαν αν η ιστορία ήταν αληθινή, επειδή άρχισε να κοιμάται έναν αιώνα πριν. Ο πρίγκιπας συναρπάστηκε από την περιπέτεια και ξεκίνησε προς το παλάτι αυτής που ήταν γνωστή ως «Ωραία Κοιμωμένη». Άνοιξε δρόμο και πέρασε μέσα από το πυκνό δάσος γύρω από τον πύργο. Όταν μπήκε, βρέθηκε σε ένα μυστηριώδη χώρο, γιατί ήταν γεμάτος από τους κοιμισμένους ακολούθους. Όταν βρήκε το δωμάτιο της Ωραίας Κοιμωμένης, μπήκε και έμεινε κατάπληκτος όταν είδε ότι ήταν αληθινά πανέμορφη. Δεν είχε γεράσει ούτε μια μέρα και εξακολουθούσε να είναι μια ανθίζουσα έφηβη. Αμέσως την αγάπησε. Όταν τη φίλησε, αυτή ξύπνησε. Στο τέλος, την παντρεύτηκε και έζησαν στο εξής ευτυχισμένοι.

Και εμείς επίσης κοιμόμαστε. Η Ωραία Κοιμωμένη κοιμήθηκε για εκατό χρόνια, αλλά εμείς κοιμόμαστε για αιώνες. Αυτή κοιμόταν στο Φυσικό επίπεδο, αλλά εμείς κοιμόμαστε στο επίπεδο της Ψυχής. Όπως έχει πει μια αγία γυναίκα της Ινδίας, η Σάχτζο Μπάι, σε ένα στίχο:

Ω Σάχτζο, η σάλπιγγα της αναπνοής μας ηχεί μέρα και νύχτα.
Ο ανόητος είναι χαμένος σε βαθύ ύπνο, ενώ εκείνοι που είναι ξύπνιοι δεν ησυχάζουν ούτε για ένα δευτερόλεπτο.

Η ψυχή μας είναι όπως η Ωραία Κοιμωμένη αλλά κοιμάται για αιώνες. Χρειάζεται το φιλί ενός ζωντανού πρίγκιπα για να μας αφυπνίσει. Αυτό το φιλί δεν θα μας αφυπνίσει στο επίπεδο του νου και του σώματος, αλλά πνευματικά.

Τι σημαίνει να είναι κανείς κοιμισμένος πνευματικά; Νομίζουμε ότι η ενημερότητα αυτού του Φυσικού κόσμου σημαίνει ότι είμαστε αφυπνισμένοι, αλλά ακόμη και οι επιστήμονες και οι ιατροί αναγνωρίζουν ότι υπάρχει κάτι περισσότερο σε αυτή τη Δημιουργία από τη Γη μας, τους άλλους πλανήτες και τα άστρα που βλέπουμε μέσω ενός τηλεσκοπίου. Αυτοί ανακαλύπτουν ότι υπάρχουν βασίλεια στα οποία η ψυχή μας μπορεί να μπει και είναι γεμάτα ζωή και εμπειρίες που ποτέ δεν ονειρευτήκαμε ότι υπάρχουν. Όσο παραμένουμε μη ενήμεροι για αυτά, είμαστε κοιμισμένοι. Η ψυχή μας αφυπνίζεται όταν έχει την εμπειρία αυτών των εσωτερικών βασιλείων.

Φανταστικοί κόσμοι υπάρχουν μέσα μας, αλλά είμαστε ενήμεροι μόνον του εξωτερικού. Οι άνθρωποι που ξαφνικά περνούν στα εσωτερικά βασίλεια μένουν εμβρόντητοι και ρωτούν, «Πώς πήγα εκεί;» Οι Άγιοι έχουν περιγράφει πως υπερέβησαν αυτόν τον φυσικό κόσμο. Εξήγησαν πως η ψυχή τους χωρίστηκε από το σώμα και βρέθηκαν σε βασίλεια που ονόμασαν «Ουρανούς». Συνάντησαν περιοχές Φωτός και Μακαριότητας που τους γέμισαν με έκσταση και αγαλλίαση. Οι Χριστιανοί μύστες που έζησαν στην Ευρώπη εκατοντάδες χρόνια πριν, όπως η Αγία Τερέζα της Άβιλα, ο Άγιος Ιωάννης του Σταυρού και ο Άγιος Ριχάρδος του Βίκτορα, μίλησαν για την επαφή που είχαν με αυτές τις Ουράνιες περιοχές. Στο Ευαγγέλιο και στο Κοράνιο βρίσκουμε περιγραφές των ανώτερων βασιλείων. Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι αυτά μπορεί να τα φτάσει κανείς μόνον μετά θάνατον. Αλλά ιατροί και επιστήμονες έχουν καταγράψει εκατομμύρια αφηγή-

Φανταστικοί κόσμοι υπάρχουν μέσα μας, αλλά εμείς είμαστε ενήμεροι μόνον του Εξωτερικού Κόσμου.

σεις ανθρώπων που άφησαν το φυσικό σώμα και είχαν εμπειρίες παρόμοιες με εκείνες που περιγράφονται μέσα στις Γραφές. Αυτές οι επιθανάτιες εμπειρίες αποκαλύπτουν έναν κόσμο Φωτός που υπάρχει ταυτόχρονα με αυτόν το Φυσικό κόσμο.

Λαμπερά βασίλεια Φωτός κάνουν αυτόν το Φυσικό κόσμο να ωχριά σε σύγκριση. Εκείνοι που είχαν την εμπειρία βασιλείων του Υπερπέραν μιλούν για μια Αγάπη που ξεπερνά οποιαδήποτε αγάπη αυτού του κόσμου. Αυτοί νιώθουν πολύ περισσότερη χαρά στο Υπερπέραν, που δεν θέλουν να επιστρέφουν σε αυτό τον κόσμο. Οι πόνοι τους εξαφανίζονται καθώς έχουν απελευθερωθεί από τη σκλαβιά και το βάρος του φυσικού σώματος. Λούζονται με μακαριότητα και ευτυχία. Καθώς η συνειδητότητά τους διευρύνεται, μπορούν να μάθουν οτιδήποτε επιθυμούν να μάθουν. Γεμάτοι με αγάπη και φιλευσπλαχνία, συνειδητοποιούν τις αληθινές αξίες της ζωής.

Η επιστημονική μας ανατροφή θα έπρεπε να έχει διευρύνει τους ορίζοντές μας, αλλά αντίθετα τους έχει περιορίσει. Η επιστήμη ενθαρρύνει την εξερεύνηση και την ανακάλυψη. Είναι ερευνητική και διδάσκει στους ανθρώπους να ψάχνουν να βρουν την αλήθεια. Μέσα από πολλές επαναλήψεις ενός πειράματος που παράγει τα ίδια αποτελέσματα, η επιστημονική θεωρία γίνεται γεγονός. Αν οι επιστήμονες δεν ήταν ανοιχτοί προς την ιδέα ότι ο κόσμος είναι στρογγυλός και ότι ο ήλιος είναι το κέντρο του Γαλαξία, πού θα ήμασταν όλοι μας σήμερα; Αν δεν είχαν οι επιστήμονες εξερευνήσει τα υποατομικά σωματίδια που είναι αόρατα στα φυσικά τους μάτια, σκεφτείτε πόσες πολλές εφευρέσεις δεν θα είχαν δει ποτέ το φως της ημέρας. Ο τομέας της επιστήμης χρειάζεται να υποστεί μια πνευματική

αφύπνιση. Οι επιστήμονες χρειάζεται να συνειδητοποιήσουν ότι αν τα πάντα που δεν έχουν ακόμη ανακαλυφθεί ήταν ορατά στα φυσικά τους μάτια, δεν θα χρειαζόμασταν τη βοήθειά τους για να τα ανακαλύψουμε. Ο ρόλος των επιστημόνων είναι να εξερευνούν το άγνωστο. Η δουλειά τους είναι να αναλύουν τα δεδομένα για να αποδείξουν τη θεωρία. Οι ιατροί ανέλυσαν πολυάριθμες αφηγήσεις που έδειχναν τα ίδια αποτελέσματα. Για να επαληθεύσουμε τα δεδομένα χρειάζεται να τα εξετάσουμε. Η εξέταση των πνευματικών εμπειριών μπορεί να εκτελεστεί ατομικά.

Επανειλημμένες αφηγήσεις των κόσμων του Υπερπέραν που αναφέρθηκαν από ιατρούς, επιστήμονες και κοινούς ανθρώπους με υγιή νου και διάνοια, επιβεβαιώνουν τις θρησκείες που περιγράφουν τα ανώτερα επίπεδα. Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι δυνατόν να επισκεφτεί κανείς αυτά τα ανώτερα βασίλεια μόνο μετά το θάνατο. Αφού αυτές οι πνευματικές περιοχές λειτουργούν ταυτόχρονα με τη Φυσική μας περιοχή δεν διερωτάται κανείς αν μπορούμε να επισκεφτούμε εκείνες τις περιοχές τώρα; Δεν το θεωρούσαμε δυνατόν για τους ανθρώπους να πατήσουν το πόδι τους στη Σελήνη, όμως το έχουν πατήσει. Πρέπει να αφυπνιστούμε προς την απέραντη έκταση της Δημιουργίας του Θεού που υπάρχει μέσα μας.

Πώς μπορούμε να αφυπνιστούμε; Ευτυχώς εκείνες οι εμπειρίες του Υπερπέραν δεν περιορίζονται σε εκείνους που έχουν επιθανάτιες εμπειρίες που υφίστανται έναν τραυματισμό για να εγκαταλείψουν το σώμα. Υπάρχουν ευκολότερες μέθοδοι, που ονομάζονται διαλογισμός, ενατένιση και προσευχή. Γία να μάθουμε αυτή την τεχνική, χρειαζόμαστε κάποιον που έχει ταξιδέ-

ψει στο Υπερπέραν και που μπορεί να μας διδάξει πώς να το προσπαθήσουμε και εμείς.

Ευτυχώς, εκείνοι που έχουν ταξιδέψει στο Υπερπέραν έχουν αφήσει καταγραφές των εμπειριών τους. Αυτοί οι εσωτερικοί ταξιδιώτες είναι οι άγιοι, οι μύστες, οι Διδάσκαλοι ή οι προφήτες, των οποίων τα γραπτά ονομάζονται Γραφές. Αυτοί έδειξαν το δρόμο. Στον περασμένο αιώνα, ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ δίδαξαν το διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και Ήχο.

Τι είναι διαλογισμός; Διαλογισμός είναι αυτοσυγκέντρωση. Μπορεί να ασκηθεί από οποιονδήποτε, οποιοσδήποτε ηλικίας. Αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και τη συγκεντρώνουμε εσωτερικά για να έρθουμε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Αυτό το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου οδηγεί από τη φυσική συνειδητότητα σε Ανώτερη Συνειδητότητα.

Οι Αγιοι και οι Διδάσκαλοι περιγράφουν την ψυχή ως σταγόνα του Θεού. Φέρνοντας την ψυχή σε ένα σημείο μέσα στο σώμα που είναι γνωστό ως έδρα της ψυχής, αυτή έρχεται σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου. Αυτό το Φως και ο Ήχος είναι η Δημιουργική Δόνηση που εκπορεύτηκε από τον Δημιουργό και έφερε σε ύπαρξη τη Δημιουργία. Οι θρησκείες έχουν αναφερθεί σε Αυτή με διάφορα ονόματα. Στις αρχαίες Ινδικές Γραφές ονομάζεται Ναντ, Ουτζίτ, Μπάνι, Άνχαντ Σαμπτ ή Τζιότι ή Σρούτι. Οι Βουδιστές το καλούν Ηχητικό Φως. Οι Έλληνες φιλόσοφοι το ονομάζουν Λόγο ή Μουσική των Σφαιρών. Στο Ευαγγέλιο αναφέρεται ως Λόγος. Οι Μουσουλ-

μάνοι το αναφέρουν ως Κάλμα. Οι Σούφι το ονομάζουν Μπάανγκ-ι'Ασμάνι, Μπάανγκ-ι-Ιλάχι ή Σωτ-ι-Σαρμάντι. Οι Ζωροάστρες το καλούν Σραόσα. Οι Σικχς το λένε Νάαμ ή Σαμπτ. Αυτή δημιούργησε το Φυσικό Σύμπαν, τη Γη, τους ανθρώπους και όλες τις μορφές της ζωής. Αυτή η Δύναμη του Θεού που απορρέει από το Θεό επιστρέφει επίσης στον Κύριο. Όταν η ψυχή αποσυρθεί στο τρίτο μάτι, που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια, μπορεί να ταξιδέψει πάνω στο Φως και στον Ήχο μέσω των ανώτερων περιοχών και να επιστρέφει στην Πηγή της, το καθαρώς πνευματικό βασίλειο. Η διαδικασία με την οποία η ψυχή έρχεται σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου, που αντηχεί μέσα μας, είναι ο διαλογισμός.

Η εξωτερική έκφραση της ψυχής είναι η προσοχή, που είναι διασκορπισμένη σε ολόκληρο το σώμα και βγαίνει στον κόσμο μέσω των πέντε αισθήσεων: όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση και αφή. Για να είμαστε ενήμεροι του εσωτερικού Φωτός και Ήχου, πρέπει να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και να τη συγκεντρώσουμε στην έδρα της ψυχής. Αυτό το σημείο αναφέρεται μέσα στις διάφορες Γραφές ως ο μοναδικός οφθαλμός, το τρίτο μάτι, η δέκατη πύλη, *ντάσουαν ντβαρ, ντίβια σάκσου* ή *άτζνα τσάκρα.* Ο διαλογισμός είναι η απόσυρση της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο και η εστίασή της στο τρίτο μάτι, το σημείο όπου βλέπουμε το εσωτερικό Φως.

Μερικές μορφές γιόγκα πραγματεύονται με τον έλεγχο των λειτουργιών του σώματος. Μέσα στο σώμα υπάρχουν δύο ρεύματα: το κινητήριο ρεύμα και το αισθητηριακό ρεύμα. Το κινητήριο ρεύμα μάς κρατά ζωντανούς ελέγχοντας τις αυτόνομες λειτουργίες του σώματος, όπως την αναπνοή, την κυκλοφορία

> Μέσω του πνευματικού ταξιδιού
> η ψυχή ξαναποκτά την πρωταρχική της
> μακαριότητα, αγάπη και συνειδητότητα.

του αίματος και την ανάπτυξη των μαλλιών και των νυχιών. Οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας δεν διδάσκουν την άσκηση του ελέγχου του κινητήριου ρεύματος για την υπέρβαση του σώματος. Θέλουν να αφήσουν το κινητήριο ρεύμα να συνεχίζει να λειτουργεί από μόνο του. Θέλουν να είναι σίγουροι ότι δεν ανακατευόμαστε με τη διαδικασία με την οποία επιβιώνουμε σε αυτό τον κόσμο. Αντίθετα, διδάσκουν την απόσυρση του αισθητηριακού ρεύματος που μας δίνει την αίσθηση μέσα στο σώμα. Το αισθητηριακό ρεύμα μάς κάνει ενήμερους των αισθήσεων της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Μέσω αυτών των αισθήσεων απολαμβάνουμε όμορφες θέες, ευχάριστους ήχους, γλυκές ευωδιές, εύγευστα φαγητά και απολαυστικά αισθήματα αφής. Αν αποσύρουμε το αισθητηριακό μας ρεύμα από τον εξωτερικό κόσμο και το συγκεντρώσουμε στην εστία των ματιών, θα δούμε και θα ακούσουμε με το εσωτερικό μάτι και το εσωτερικό αυτί και θα ταξιδέψουμε στα βασίλεια μέσα μας.

Αυτή είναι η ίδια διαδικασία που περνάμε την ώρα του θανάτου. Όταν κάποιος πεθάνει έχει μούδιασμα πρώτα στα πόδια. Το μούδιασμα συνεχίζεται στους μηρούς και στον κορμό. Τελικά η ψυχή του ατόμου συγκεντρώνεται στην εστία των ματιών. Την ώρα του θανάτου οι βολβοί των ματιών στρέφονται προς τα πάνω και μετά γυρίζουν προς τα κάτω. Η ψυχή του ατόμου συγκεντρώνεται στο τρίτο μάτι και εγκαταλείπει το σώμα.

Στη μύηση στο Φως και στον Ήχο του Θεού, ο πνευματικός Διδάσκαλος διδάσκει το διαλογισμό. Μας βοηθά να αποσύρουμε την προσοχή μας στην έδρα της ψυχής. Ανοίγει το εσωτερικό μας μάτι και το εσωτερικό μας αυτί ώστε να δούμε το Φως του Θεού και να ακούσουμε την Αρμονία όλων των Αρμονιών μέσα μας. Μας δείχνει πώς να ανυψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα για να εξερευνήσουμε τις περιοχές του Φωτός.

Υπάρχουν πολλές μορφές γιόγκα. Η μέθοδος του διαλογισμού που διδάσκεται στην Επιστήμη της Πνευματικότητας ονομάζεται Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα. *Σούρατ* σημαίνει «προσοχή», *Σαμπντ* σημαίνει «το Ηχητικό Ρεύμα» και Γιόγκα σημαίνει «ενώνοντας». Έτσι, *Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα* κατά λέξη σημαίνει «την ένωση της προσοχής μας με το Ηχητικό Ρεύμα για να ξαναενωθούμε με τον Θεό».

Στην Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα, το σημείο της συγκέντρωσης είναι το τρίτο μάτι καθώς αυτό είναι το ανώτατο τσάκρα μέσα στο σώμα. Υπάρχουν έξι τσάκρα ή κέντρα μέσα στο σώμα. Το *γκούντα τσάκρα* βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής ή στον πρωκτό. Το *ίντρι τσάκρα* βρίσκεται κοντά στα όργανα αναπαραγωγής. Το *νάμπι τσάκρα* είναι κοντά στον αφαλό. Το *χίρντεϊ τσάκρα* βρίσκεται κοντά στην καρδιά. Το *κανθ τσάκρα* βρίσκεται κοντά στον λαιμό. Το *άτζνα* ή *άγγια τσάκρα,* γνωστό ως τρίτο μάτι ή δέκατη πύλη, είναι μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια. Αφού η ψυχή πρέπει να περάσει μέσω όλων αυτών των τσάκρα για να αφήσει το σώμα, οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας μας διδάσκουν να συγκεντρωθούμε στο ανώτατο σημείο, στο τελευταίο τσάκρα μέσω του οποίου η ψυχή πρέπει να περάσει προτού να αφήσει το σώμα. Όταν η ζωή είναι μικρή, με περιο-

ρισμένο χρόνο, γιατί να την σπαταλάμε προσπαθώντας να φτάσουμε στα κατώτερα τσάκρα και μετά να υψωθούμε από το ένα στο άλλο όταν, στο ίδιο χρονικό διάστημα, μπορούμε να πάμε κατευθείαν στο ανώτατο σημείο; Αρχίζοντας τη συγκέντρωσή μας στο ανώτατο σημείο μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο πιο γρήγορα.

Ο διαλογισμός είναι μια διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης. Είναι τόσο απλός και φυσικός που μπορεί να ασκηθεί από ένα νεαρό παιδί ή ένα ηλικιωμένο άτομο, ένα υγιές άτομο ή κάπου ον που έχει φυσικές δυσχέρειες. Δεν χρειάζεται καμιά ασάνα, δύσκολη στάση ή αυστηρή φυσική δραστηριότητα.

Όταν ανυψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, πρώτα διασχίζουμε μια ενδιάμεση περιοχή από εσωτερικά άστρα, τη σελήνη και τον ήλιο και μπαίνουμε στην Αστρική περιοχή. Εκεί ταξιδεύουμε και επικοινωνούμε με ένα ελαφρύτερο σώμα γνωστό ως Αστρικό σώμα. Η επόμενη περιοχή είναι η Αιτιατή περιοχή όπου αποβάλλουμε το Αστρικό σώμα και ταξιδεύουμε με ένα Αιτιατό σώμα. Αυτό είναι πιο αιθέριο και γεμάτο από περισσότερο Φως και μακαριότητα από αυτές που βρίσκουμε στο Αστρικό επίπεδο. Πέρα από την Αιτιατή είναι η Υπεραιτιατή περιοχή όπου αποβάλλουμε το Αιτιατό σώμα. Τότε εμφανιζόμαστε ως ψυχή με ένα λεπτό κάλυμμα ψευδαίσθησης ή *μάγια*. Σε αυτό το στάδιο, αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας ως ψυχή και δηλώνουμε, «Εγώ είμαι εκείνο.» Μετά την Υπεραιτιατή περιοχή η ψυχή φτάνει σε ένα αγνό πνευματικό βασίλειο όπου όλα τα καλύμματα έχουν αποβληθεί. Η ψυχή εκεί υπάρχει ως Αγνό Φως, Αγνή Συνειδητότητα και Αγνή Αγάπη και ξανασυγχωνεύεται με την Πηγή από όπου εκπορεύτηκε. Είναι σε αυτό το σημείο όπου η ψυχή συγχωνεύεται με την Υπερψυχή.

Μέσω του πνευματικού ταξιδιού, η ψυχή ξαναποκτά την πρωταρχική της μακαριότητα, αγάπη και συνειδητότητα. Αυτή επιστρέφει στην αληθινή της κατάσταση, που έχουμε ξεχάσει, επειδή η ψυχή περιβάλλεται από το σώμα, το νου και την ψευδαίσθηση αυτού του κόσμου. Παγιδευμένοι μέσα σε αυτό τον κόσμο είμαστε κοιμισμένοι στο επίπεδο της ψυχής. Όταν αφυπνιστούμε πνευματικά, με τη βοήθεια ενός Διδασκάλου, γινόμαστε ενήμεροι της πνευματικής μας φύσης και του αληθινού μας Οίκου.

Αποκτώντας ξανά αυτή την εσωτερική γνώση βλέπουμε τη ζωή από διαφορετική οπτική γωνία. Συνειδητοποιούμε ότι αυτός ο κόσμος είναι μία πρόσκαιρη κατοικία όπου παραμένουμε για λίγο. Στο τέλος της φυσικής μας ύπαρξης εγκαταλείπουμε το σώμα. Η ψυχή περνά μέσα από αυτό τον κόσμο σε τακτές χρονικές περιόδους μέσω των γεννήσεων και των θανάτων, για αιώνες. Τελικά η ψυχή λαχταρά να επιστρέφει στον αληθινό της Οίκο.

Ο Μπάμπα Φαρίντ, ο Σούφι άγιος, είχε πει:

Το πουλί της ζωής δεν είναι παρά ένας επισκέπτης στον κήπο του κόσμου.
Το τύμπανο της αναχώρησης κτυπά από την αυγή,
Ετοίμασε τον εαυτό σου για τη συνέχεια του ταξιδιού.

Ο Τούλσι Σαχίμπ της Χάθρα έχει γράψει:

Ποια είναι η αξία αυτής της ζωής όπου είμαστε χωρισμένοι από Αυτόν που είναι μέσα μας;

Αλίμονο, ολόκληρος ο κόσμος είναι τυφλός από καταρράκτη.

Πολλοί ρωτούν, «Ποια είναι η διαφορά αν επισκεφτώ αυτούς τους εσωτερικούς κόσμους τώρα ή μετά το θάνατό μου; Γιατί θα πρέπει να ψάξω να τους βρω τώρα;» Για εκείνους που επισκέφτηκαν τους εσωτερικούς κόσμους, αυτή η ερώτηση είναι σαν να ρωτά κάποιος που κοιμάται, «Όταν είμαι εδώ ξαπλωμένος και κοιμάμαι και βλέπω όνειρα, γιατί θα πρέπει να ξυπνήσω και να έχω την εμπειρία της ζωής; Μπορώ να συνεχίσω να ζω σε αυτό τον κόσμο του ονείρου ολόκληρη τη ζωή μου.» Η πραγματικότητα αυτής της ζωής συγκρινόμενη με το όνειρο, είναι όπως η πραγματικότητα των πνευματικών κόσμων συγκρινόμενη με αυτόν το Φυσικό κόσμο. Αυτός ο κόσμος είναι μια σκιερή ψευδαίσθηση του Υπερπέραν. Το φως αυτού του κόσμου είναι μια ωχρή αντανάκλαση του λαμπερού φωτός των πνευματικών βασιλείων. Αυτό που πιστεύουμε ότι είναι συνειδητότητα σε αυτό τον κόσμο δεν είναι παρά μια κατάσταση ύπνου συγκρινόμενη με την Υπερσυνειδητότητα που έχουμε την εμπειρία της στα πνευματικά βασίλεια. Καθώς προοδεύουμε, η συνειδητότητά μας διευρύνεται μέχρι που συγχωνευόμαστε με το Θεό και αποκτούμε Θεϊκή-συνειδητότητα, την τελική κατάσταση της φώτισης. Γνωρίζουμε ό,τι υπάρχει για να γίνει γνωστό, αλλά δεν είναι διανοητική γνώση. Μάλλον, είναι γνώση γεμάτη με Θεία Μακαριότητα και Αγάπη. Υπάρχουμε σε μια κατάσταση συνεχούς χαράς.

Ο νόμος της Αγάπης κυβερνά τα πνευματικά βασίλεια. Χρειάζεται κανείς αγάπη και αγνότητα καρδιάς για να μπει. Μιας και έχουμε το κλειδί, θα διάγουμε μια ζωή αγάπης. Όπως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ είπε σε ένα στίχο:

Μια καρδιά πάλλει σε κάθε μόριο,

Η ατμόσφαιρα αναπνέει και ακόμη και η σκόνη έχει ζωή.

Βημάτιζε μαλακά μήπως και πληγωθεί κάποια καρδιά

Και ανάπνεε απαλά μην διαταραχθεί κανένα πλάσμα.

Αφυπνιζόμενοι πνευματικά, γινόμαστε ενσαρκώσεις της Αγάπης. Εκείνοι που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες ανέφεραν ότι το μοναδικό μάθημα που έμαθαν ήταν η αγάπη. Αυτό μεταμόρφωσε τη ζωή τους. Είχαν περισσότερη αγάπη και λιγότερη προσκόλληση και δεν ενοχλούνταν από την περαστική παράσταση της ζωής.

Αυτή η πνευματική αφύπνιση, θα μεταμορφώσει τη ζωή μας και εκείνους που είναι γύρω μας. Αν ο καθένας είχε αυτή την αφύπνιση, ο κόσμος θα ήταν γεμάτος αγάπη.

Είναι ένα πείραμα που αξίζει να το προσπαθήσουμε. Τα αποτελέσματα θα μεταμορφώσουν τη ζωή μας, γεμίζοντάς την με μακαριότητα, ειρήνη και αγάπη. Αυτό αρχίζει μαθαίνοντας το διαλογισμό στο εσωτερικό Φως και Ήχο. Αυτή η μέθοδος είναι εφικτή για τον καθένα που την αναζητά. Τότε και εμείς επίσης, όπως η Ωραία Κοιμωμένη, μπορούμε να αφυπνιστούμε από τον βαθύ μας ύπνο και να έχουμε την εμπειρία της χαράς και της ευτυχίας παντοτινά.

Οι αληθινοί ηγέτες χρειάζονται τη γνώση του εαυτού που δίνει πρόσβαση σε μία εσωτερική ηθική πυξίδα



6

Οι Ηθικές Διαστάσεις της Αρχηγίας

Αυτή η ομιλία δόθηκε σαν μια Παρουσίαση στην Ακτοφυλακή των Ηνωμένων Πολιτειών στην Ακαδημία της Ακτοφυλακής των Ηνωμένων Πολιτειών (USCGA)στο Νέο Λονδίνο, στο Κοννέκτικατ, στις 6 Νοεμβρίου 1999. Αυτή ήταν η δεύτερη στη σειρά των παρουσιάσεων πάνω στο θέμα «Η Ηθική Αρχηγία για τον 21ο Αιώνα». Ο πρώτος παρουσιαστής ήταν ο πρώην Πρόεδρος της Daimier-Chrysler Motors, Η. Π. Α.

ας ευχαριστώ που με προσκαλέσατε για να μιλήσω εδώ σήμερα. Αυτό το πρόγραμμα είναι ένα πρόγραμμα από μια σειρά ομιλιών πάνω στο κρίσιμα σημαντικό θέμα «Οι Ηθικές Διαστάσεις της Αρχηγίας για τον Επόμενο Αιώνα». Κατά τη διάρκεια αυτών των ομιλιών και μέσα από τις σπουδές σας στις Η.Π.Α., στο πρόγραμμα της Ακτοφυλακής για την Ανάπτυξη της Αρχηγίας, θα ακούσετε πολλές σημαντικές απόψεις για την αρχηγία και δεν υπάρχει αμφιβολία ότι θα μάθετε

> Εξυπηρετώντας τους άλλους κερδίζουμε
> το δικαίωμα να τους οδηγούμε.

πως να κάνετε τα πράγματα «σωστά». Θα ήθελα να εστιαστώ στο «κάνοντας το σωστό πράγμα».

Στη διάρκεια του Μεσαίωνα ένας Βρετανός Ιππότης επέστρεψε στο κάστρο ένα βράδυ μετά από μια μακριά και σκληρή μέρα μάχης. Οδήγησε μια ομάδα Ιπποτών των οποίων η πανοπλία ήταν στραπατσαρισμένη, τα κράνη τους ήταν στραβά και το λοφίο τους από φτερά ήταν σπασμένο. Τα άλογά τους κούτσαπναν και οι ιππότες ήταν τόσο εξουθενωμένοι που έγερναν από τη μια μεριά της σέλλας. Ο βασιλιάς τούς είδε να έρχονται και πήγε να τους χαιρετίσει.

«Φαίνεστε χάλια. Τι σας συνέβη;» ρώτησε τον αρχηγό.

Ο αρχηγός των Ιπποτών ίσιωσε το σώμα του και είπε, «Μεγαλειότατε, δίναμε μάχη για εσάς όλη την ημέρα, μαχόμενοι σώμα με σώμα, νικώντας τους άλλους Ιππότες και καίγοντας τις πόλεις των εχθρών σας στη Δύση».

«Κάνατε *τι;»* ρώτησε κατάπληκτος ο βασιλιάς. Ο Ιππότης επανέλαβε την έκθεση των γεγονότων mo δυνατά και πιο αργά για να είναι σίγουρος ότι ο βασιλιάς τον άκουσε.

«Αλλά δεν έχω κανέναν εχθρό στη Δύση», κραύγασε ο βασιλιάς.

«Ω!» είπε ο Ιππότης και μετά από ολιγόλεπτη σκέψη, είπε, «Εντάξει, νομίζω ότι τώρα έχετε».

Για να είναι κανείς αρχηγός, απαιτεί να γνωρίζει τι να κάνει και γιατί να το κάνει. Ο ενθουσιασμός, το κίνητρο, η ικανότητα και το να γνωρίζει κανείς *πώς* να κάνει τα πράγματα σωστά δεν

είναι αρκετό. Πρέπει να ξέρουμε αν είναι το σωστό πράγμα να κάνουμε. Για αυτό, απαιτείται η ηθική αρχηγία. Κατά τη γνώμη μου, η ηθική αρχηγία έχει δύο κεντρικές απόψεις: το να καταλάβουμε τον αληθινό μας εαυτό και το να εξυπηρετούμε τους άλλους. Οι αληθινοί αρχηγοί χρειάζονται τη γνώση του εαυτού που δίνει πρόσβαση σε μια εσωτερική ηθική πυξίδα που οδηγεί τις δραστηριότητές μας και δίνει κατεύθυνση για εκείνους που μας ακολουθούν. Πώς μπορούμε να το κατορθώσουμε αυτό; Μια σαφής και απλή οδηγία έχει έλθει σε μας μέσω των αιώνων: «Γνώθι Σεαυτόν».

Αρχηγεία είναι το «ποιοι είμαστε» και «τι κάνουμε». Στην εξάσκησή σας της αρχηγίας, έχετε ακούσει και θα ακούσετε για το πως δρουν οι αρχηγοί και για το πως μπορείτε να δράσετε σαν αρχηγός. Συγχρόνως με τη μάθηση τού να δρούμε σαν αρχηγοί, πρέπει να έχουμε το χαρακτήρα, τη συμπεριφορά και τις συνήθειες του νου και της καρδιάς ενός αληθινού αρχηγού.

Το πιστεύω της Ακτοφυλακής των Ηνωμένων Πολιτειών τελειώνει με την ακόλουθη δήλωση:

«Με τη βοήθεια του Θεού, θα προσπαθήσω να
είμαι ένα από τα πιο ευγενή Έργα του Θεού...»

Δεν χρειάζεται να κοιτάξουμε πιο μακριά από αυτή τη δήλωση για να μάθουμε για τις «ηθικές διαστάσεις της αρχηγίας». Τι απαιτείται για να γίνουμε ένα από τα πιο ευγενή Έργα του Θεού; Είναι το να ζούμε για να εμπνέουμε εκείνους που είναι κάτω από τις διαταγές μας να εκφράζουν το χαρακτήρα και τις πράξεις ενός από τα πιο ευγενή Έργα του Θεού.

Η αρχηγία είναι προϊόν βαθιάς και ακατάπαυστης αυτό-ανάλυσης.

Πώς αναπτύσσουμε την εσωτερική δύναμη να είμαστε ένας τέτοιος αρχηγός; Οι αληθινοί αρχηγοί έχουν το θάρρος να αντιμετωπίσουν το νόημα της ύπαρξης. Έχουν το θάρρος να ζουν με έναν τρόπο που δίνει μήνυμα στους άλλους. Με το παράδειγμά τους, εμπνέουν την ελπίδα στους άλλους ότι και αυτοί επίσης μπορούν να γίνουν ένα από τα πιο ευγενή Έργα του Θεού. Μια τέτοια αρχηγία υπερβαίνει την οργανωτική αρχηγία. Υπερβαίνει την ηθική αρχηγία. Είναι αρχηγία ζωής.

Οι δύο πνευματικοί μου δάσκαλοι, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, ήταν αληθινοί αρχηγοί. Και οι δύο ανέβηκαν σε υψηλές θέσεις αρχηγίας, ο ένας στην στρατιωτική και ο άλλος στην πολιτική κυβέρνηση. Η υπερβατική εσωτερική τους εμπειρία μεταμόρφωσε τα ιδρύματα στα οποία εργάζονταν και τις ζωές των κατωτέρων τους και του καθενός που συναντούσαν. Πώς; Αυτοί, ασχολήθηκαν με την αυτοανάλυση, μπήκαν μέσα στην καρδιά και στην ψυχή τους και συνδέθηκαν με την Πνευματική Δύναμη μέσα τους. Ήταν άφοβοι και θαρραλέοι πέρα από κάθε μέτρο. Ακτινοβολούσαν ασύγκριτη δύναμη χαρακτήρα και θέλησης. Όμως, ήταν οι πιο ταπεινοί και φιλεύσπλαχνοι αρχηγοί. Η αληθινή αρχηγία δεν είναι να *δρουμε* με έναν ορισμένο τρόπο, είναι η εκδήλωση του *ποιοι* είμαστε εσωτερικά.

Πολλοί εστιάζονται στις ρουτίνες της ζωής, όπως στο να ξυπνούν, να ντύνονται, να τρώνε πρωινό, να οδηγούν για να πάνε στη δουλειά ή στην τάξη, να εργαστούν για να κερδίσουν

τα προς το ζην, να επιστρέφουν σπίτι, επαναλαμβάνοντας τον κύκλο την επόμενη μέρα. Περνάμε μέσα από τη ζωή μεγαλώνοντας, έχοντας μια εργασία, κάνοντας μια οικογένεια, παίρνοντας σύνταξη και μετά πεθαίνοντας. Διερωτόμαστε αν αυτό είναι όλο εκείνο που έχουμε να κάνουμε μέσα στην ανθρώπινη ύπαρξη.

Εκείνοι που θέτουν μια τέτοια ερώτηση δεν μπορούν να ησυχάσουν μέχρι να βρουν απαντήσεις. Συμπεραίνουν ότι υπάρχει μια ανώτερη Δύναμη μέσα μας που μας οδηγεί. Αυτή η εσωτερική πνευματική Δύναμη είναι η πηγή της ηθικής, των αρετών, της δύναμης και της ζωής. Δεν έχει σημασία με τι όνομα την ονομάζουμε - είτε Θεό, συνειδητότητα ή ψυχή - αυτή η Δύναμη είναι μέσα μας και δίνει ζωή στον καθένα μας.

Μιας και έρθουμε σε επαφή με την αιώνια πνευματική Δύναμη, συνδεόμαστε με την πηγή των ιδιοτήτων των αληθινών αρχηγών. Αυτομάτως και χωρίς προσπάθεια αποκτούμε τις αρετές και τα χαρακτηριστικά που είναι σχετικά με τους μεγάλους ηγέτες.

Η δεύτερη άποψη της αρχηγίας είναι η εξυπηρέτηση. Οι μεγάλοι ηθικοί αρχηγοί της ιστορίας έχουν πει ότι το «η εξυπηρέτηση πριν τον εαυτό» ήταν το κλειδί για μια πλήρη ζωή που μας ανταμείβει. Ένας αρχηγός πρέπει πρώτα να είναι υπηρέτης. Ο ρόλος του αρχηγού και του υπηρέτη δεν μπορούν να χωριστούν. Υπηρετώντας τους άλλους κερδίζουμε το δικαίωμα να τους οδηγούμε. Μπορεί να *δρουμε* σαν αρχηγοί, αλλά πρέπει να *είμαστε* υπηρέτες για να άρχουμε με σημασία. Πώς είναι αυτό δυνατόν; Εκείνοι που είναι πνευματικά ενήμεροι βλέπουν την ίδια Δύναμη να δίνει ζωή σε όλη τη Δημιουργία. Βλέπουν όλους σαν αδελφούς και αδελφές από τον Κύριο.

Μια ζωή εξυπηρέτησης είναι βασισμένη πάνω σε βαθιές πνευματικές και ηθικές αρχές που γίνονται κατανοητές και αφομοιώνονται όταν έρθουμε σε επαφή με την Αλήθεια μέσα μας. Όταν η εξυπηρέτηση γίνεται κατανοητή μόνο διανοητικά δεν μας δίνει την πεποίθηση που χρειαζόμαστε την ώρα που δοκιμαζόμαστε, καθώς αυτό είναι πολύ πιθανό, από ανθρώπους και καταστάσεις. Πώς μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με την Πνευματική Δύναμη που μας συνδέει με την Πηγή της αληθινής αρχηγίας ; Πώς μπορούμε να είμαστε η προσωποποίηση της ηθικής αρχηγίας που είναι φυσική και διαρκής και που θα εμπνέει τους άλλους; Είναι με το να έρθουμε σε επαφή με την Πηγή της Πνευματικής Δύναμης μέσα μας. Ονομάζουμε αυτή τη διαδικασία προσευχή με προσοχή, ηθική αυτοσυγκέντρωση ή διαλογισμό.

Το να γίνουμε ένας αληθινός αρχηγός είναι το να γίνουμε ένας αληθινός άνθρωπος. Η αρχηγία είναι ένα προϊόν βαθιάς και συνεχούς αυτοανάλυσης. Είναι το να επιλέξουμε μια ζωή αφιερωμένη στην πνευματική ανάπτυξη και στην εξυπηρέτηση. Αν έρθουμε σε επαφή με τα πνευματικά εφόδια μέσα μας, θα γίνουμε αρχηγοί των οποίων η ζωή θα εμπνέει τους άλλους να την ακολουθήσουν και αυτοί και θα είμαστε μια ευλογία για εκείνους που συναντάμε.

Χρειάζεται αφιέρωση και επιμονή για να κατορθώσουμε οτιδήποτε. Για εκείνους που στρέφονται προς το πνευματικό μονοπάτι, η ηθική αρχηγία θα έρθει οπωσδήποτε. Δεν χρειάζεται να προσποιούμαστε και να επιτηδευόμαστε. Η ηθική μας αρχηγία και η Πνευματική Δύναμη θα ρέουν από τα λόγια και τις πράξεις

μας και θα φτάνουν στην καρδιά των άλλων τόσο φυσικά και αναπόφευκτα όπως ένα ρυάκι ρέει προς την πηγή του.

Διαλογιζόμενοι στο Φως και
στον Ήχο είναι σα να έχουμε
ένα ειδικό καταφύγιο
όπου βρίσκουμε ανακούφιση
από τα προβλήματα της ζωής.



7

Διαλογισμός για πιο Υγιεινή Ζωή

Αυτή η ομιλία δόθηκε στο Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας στην Ουάσιγκτον, D.C., τον Ιούλιο 1993.

Ένας άνθρωπος που είχε πόνους στο στομάχι επισκέφτηκε τον ιατρό του για ανακούφιση. Ο ιατρός τον ρώτησε για τα συμπτώματα και μετά διερεύνησε πιο βαθιά ρωτώντας τον αν είχε προβλήματα στην προσωπική του ζωή ή στην εργασία του. Ο άνθρωπος εξήγησε ότι ανησυχούσε για ένα συμβάν στην εργασία του με το αφεντικό του και τους συναδέλφους του. Ο ιατρός ρώτησε αν υπήρχε τίποτα που μπορούσε να κάνει για να αλλάξει αυτό που είχε συμβεί.

«Όχι» απάντησε ο άνθρωπος. «Αυτό έχει τελειώσει, αλλά συνεχίζει να με ενοχλεί».

Ο ιατρός είπε, «Κοίταξε. Δεν υπάρχει τίποτα που να μπορείς να κάνεις για το παρελθόν. Γιατί αφήνεις τον εαυτό σου να επαναλαμβάνει αυτό το συμβάν ξανά και ξανά σαν ένα παλιό κινηματογραφικό έργο; Κλείσε το κεφάλαιο και προχώρησε. Ανα-

Ο διαλογισμός έχει οφέλη
στη φυσική και τη νοητική ευημερία μας.
Είναι ασφαλής, αποτελεσματικός
και δεν κοστίζει τίποτα.

στατώνεις τον εαυτό σου και το στομάχι σου για κάτι που δεν μπορείς να αλλάξεις». Ο ιατρός τού έγραψε ένα φάρμακο και τον συμβούλεψε να ξεχάσει το παρελθόν για να επιταχύνει τη θεραπεία του πόνου στο στομάχι του.

Ο επόμενος άρρωστος που είδε ο ιατρός ήταν μια γυναίκα που παραπονιόταν για ημικρανίες. Ξανά ο ιατρός σημείωσε τα συμπτώματά της και τη ρώτησε αν υπήρχε τίποτα που την ενοχλούσε στη ξωή της. Η γυναίκα εξήγησε ότι ανησυχούσε για κάποιες αποφάσεις που έπρεπε να πάρει. Φοβόταν μήπως πάρει λάθος απόφαση για τη μελλοντική πορεία δράσης της.

Διαισθανόμενος ότι αυτό προκαλούσε τους πονοκεφάλους της, της είπε, «Υπάρχουν τουλάχιστον δύο βασικές επιλογές που μπορείς να κάνεις για τις μελλοντικές δράσεις σου. Έχεις μια ευκαιρία πενήντα-πενήντα να πάρεις τη σωστή απόφαση. Αν πάρεις μια απόφαση που αποδεικνύεται σωστή, δεν υπάρχει τίποτα για το οποίο να ανησυχείς. Αν πάρεις μια απόφαση που αποδεικνύεται λανθασμένη, έχεις ακόμη την επιλογή να επανορθώσεις τα πράγματα. Διορθώνοντας την κατάσταση, έχεις πάλι μια πενήντα-πενήντα ευκαιρία να πάρεις τη σωστή απόφαση. Καμιά απόφαση δεν είναι τόσο αμετάτρεπτη που να μην μπορείς να την αλλάξεις. Αντί να ανησυχείς για αυτήν, κάνε έναν κατάλογο των επιλογών σου, κάνε ένα αντίθετο πρόγραμμα για την καθεμία και μετά δράσε. Ανησυχώντας για το τι να κάνεις δεν θα βοηθήσει. Ανάλυσε την κατάσταση και δράσε. Πάρε το κάθε βήμα όπως έρχεται.»

Όταν ο ιατρός πήγε στο σπίτι του σκέφτηκε τους ασθενείς του. Συνειδπτοποίησε σε πόσες ασθένειες έκανε θεραπεία κάθε μέρα που είχαν προκληθεί από την ανησυχία. Οι άνθρωποι είτε ανησυχούν για το παρελθόν που δεν μπορούν να αλλάξουν ή για το μέλλον που ακόμη δεν έχει συμβεί. Πολλοί ανησυχούν για προβλήματα που προεξοφλούν ή για φόβους που ποτέ δεν υλοποιούνται. Αυτό εξηγεί την έκφραση, «Η βιασύνη και η ανησυχία σκοτώνουν τον άνθρωπο.»

Πολλές ασθένειες σχετικές με το στρες, οφείλονται σε προβλήματα που αντιμετωπίζουμε νοητικά, ψυχολογικά ή συ ναισθηματικά. Ένα πράγμα είναι σίγουρο στη ζωή: πάντοτε υπάρχουν προβλήματα. «Ο Νόμος του Μέρφυ» λέει ότι αν κάτι μπορεί να πάει στραβά, θα πάει στραβά τη χειρότερη στιγμή. Όλοι το περάσαμε αυτό κάποια στιγμή. Ο καθένας έχει προβλήματα. Λύνουμε τη μια πρόκληση και ξεπηδάει μια καινούργια. Μπορεί να αγωνιζόμαστε οικονομικά, προσπαθώντας να τα φέρουμε βόλτα. Παίρνουμε μια αύξηση και αμέσως βλέπουμε ότι το αυτοκίνητό μας έχει χαλάσει και τα επιπλέον χρήματα χρειάζονται για επισκευή ή για ένα καινούργιο αυτοκίνητο. Τακτοποιούμε αυτό το πρόβλημα και μαθαίνουμε ότι ένα μέλος της οικογένειας αρρώστησε. Ενώ φροντίζουμε αυτό η σκεπή μας στάζει και χρειάζεται επισκευή. Διερωτόμαστε αν θα υπάρξει κάποιος χρόνος χωρίς προβλήματα. Κανένας δεν είπε ότι η ζωή θα ήταν εύκολη ή ότι τα πάντα θα ήταν τέλεια. Το ερώτημα είναι: Πώς χειριζόμαστε τα προβλήματα; Τα αντιμετωπίζουμε σαν μια πρόκληση και τα λύνουμε ή κλαίμε για αυτά; Η ιατρική έρευνα αποκαλύπτει ότι εμείς επαυξάνουμε τα προβλήματα ανησυχώντας, επειδή αυτό προσθέτει στρες που μας κάνει να αρρωστή-

σουμε. Το πρωταρχικό μας πρόβλημα συμπληρώνεται από ασθένειες του φυσικού σώματος και δυσχέρειες που εμποδίζουν την ικανότητά μας να δράσουμε.

Μπορεί να νομίζουμε ότι μόνον εμείς έχουμε επιλεγεί για την κακοτυχία. Του καθενός η ζωή είναι γεμάτη με δυσκολίες. Δεν υπάρχει τέλος στα προβλήματα. Οι πιέσεις της ζωής μάς επηρεάζουν φυσικά και νοητικά. Οι άνθρωποι περνούν άγχη, φόβους, κατάθλιψη και φοβίες. Τα γραφεία των ψυχιάτρων, των ψυχολόγων και των θεραπευτών είναι γεμάτα με φυσιολογικούς ανθρώπους της καθημερινότητας που δεν μπορούν να τα βγάλουν πέρα με τον αγώνα της ζωής και αυτό τους κάνει ανίκανους να διαπραγματευτούν με τα προβλήματα. Ζούνε με το φόβο οικονομικής καταστροφής. Μερικοί πρέπει να χειριστούν διαλυμένους γάμους και διαλυμένα σπίτια. Άλλοι έχουν άγχος για τη μοναξιά ή την απώλεια. Μερικοί είναι απογοητευμένοι από τη ζωή χωρίς ελπίδα για το μέλλον.

Το στρες και η ένταση δεν επηρεάζουν μόνον το νου. Η έρευνα δείχνει μια σχέση μεταξύ νου και σώματος. Η κατάσταση του νου μας επηρεάζει την υγεία του σώματος. Έτσι, αν ο νους μας είναι θετικός και ευτυχισμένος, μπορεί να νιώθουμε καλύτερα στην υγεία μας παρά όταν ο νους μας είναι ταραγμένος και ανήσυχος. Η νοητική μας κατάσταση μπορεί να προκαλέσει ασθένειες σχετικές με το στρες.

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι όταν είμαστε θυμωμένοι ή αναστατωμένοι συναισθηματικά, χύνονται ορμόνες μέσα στο σώμα μας προετοιμάζοντας μας να «αγωνιστούμε ή να φύγουμε». Αφού οι κοινωνικοί κανόνες υπαγορεύουν να διαπραγματευόμαστε με τα προβλήματα ήρεμα και λογικά, έχουμε την τάση να

μην «αγωνιστούμε ούτε να φύγουμε» αντίθετα αντιμετωπίζουμε την κατάσταση καταπιέζοντας τα αισθήματα μας. Το αποτέλεσμα είναι ότι αυτές οι ορμόνες εργάζονται στο σώμα, πρόκαλώντας ασθένειες σχετικές με το στρες, όπως υψηλή πίεση του αίματος, ασθένειες της καρδιάς, αναπνευστικά προβλήματα, πεπτικές διαταραχές, πονοκεφάλους, μυϊκούς πόνους, εξανθήματα του δέρματος και άλλα προβλήματα.

Αν ο θυμός μας ξεσπάσει, αντιμαχόμαστε ή φεύγουμε τρέχοντας. Τότε αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να δημιουργήσουν περισσότερα προβλήματα στις σχέσεις μας. Χρειαζόμαστε έναν αποδεκτό τρόπο για να εμποδίσουμε τη νοητική, συναισθηματική και φυσική επίδραση του στρες που μας αρρωσταίνει.

Οι άνθρωποι έχουν στραφεί στο διαλογισμό σαν λύση προς τις συναισθηματικές και νοητικές εντάσεις της ζωής. Ο διαλογισμός έχει οφέλη για την συναισθηματική και τη νοητική μας ευημερία. Είναι ασφαλής, αποτελεσματικός και δεν κοστίζει τίποτα. Όταν τον μάθουμε, φέρνουμε μαζί μας ένα φάρμακο, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιονδήποτε χρόνο και τόπο.

Μέσω του διαλογισμού στο εσωτερικό Φως και Ήχο μεταφερόμαστε σε ανώτερα πνευματικά βασίλεια. Αυτή η εμπειρία έχει μια βαθιά επίδραση στη φυσική, νοητική και πνευματική ευημερία μας. Βάζοντας τέλος στα προβλήματά μας είναι σαν να ισιώνουμε κάτι που είναι τυλιγμένο, και που συνέχεια ξανατυλίγεται. Οι δυσκολίες στη ζωή δεν φεύγουν. Το να νομίζουμε ότι μπορούμε να ζήσουμε χωρίς προβλήματα είναι μια χίμαιρα. Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να φτάσουμε σε μια κατάσταση συνειδητότητας όπου δεν επηρεαζόμαστε από αυτά τα προβλήματα.

Ο διαλογισμός μας βοηθά σε δύο επίπεδα. Πρώτο, μας χαλαρώνει το φυσικό σώμα. Δεύτερο, μας βάζει σε μια κατάσταση όπου είμαστε απορροφημένοι σε μια ευχάριστη και μακάρια εμπειρία, κάνοντάς μας να ξεχνάμε τα προβλήματα του εξωτερικού κόσμου.

Πως το κάνει αυτό ο διαλογισμός; Οι μελέτες έχουν δείξει ότι στο διαλογισμό τα κύματα του εγκεφάλου μας λειτουργούν σε μια συχνότητα 5-8 HZ (Χέρτζ). Στη διάρκεια αυτής της κατάστασης υπάρχει ένα αίσθημα ειρήνης και ολοκληρωτικής χαλάρωσης. Ενώ αυτοί οι αριθμοί μετρούν τη χαλάρωση στο επίπεδο του σώματος και του νου, αυτοί δεν περιγράφουν το επιπρόσθετο δώρο της εμπειρίας που έχουμε στο επίπεδο της ψυχής. Ερχόμαστε σε επαφή με ένα δυνατό ρεύμα Θείας αγάπης, συνειδητότητας και μακαριότητας. Αυτό το ρεύμα δίνει περισσότερα από τη χαλάρωση του φυσικού σώματος, μάς λούζει μέσα σε μια μέθη πιο δυνατή και πιο διαρκή από οποιαδήποτε εξωτερική μέθη. Το σώμα, ο νους και η ψυχή μας νιώθουν να διαπερνώνται από κύματα έκστασης.

Αυτή η εμπειρία έρχεται από τον εσώτατο εαυτό μας — την ψυχή μας - όταν έρθουμε σε επαφή με την ουσία του, με την μορφή τού Φωτός και του Ήχου. Αυτό το ρεύμα και η ψυχή μας είναι αγάπη, συνειδητότητα και μακαριότητα. Στο διαλογισμό, όταν το σώμα και ο νους ακινητοποιηθούν, γινόμαστε ενήμεροι της ψυχής μας. Όταν η ψυχή αποσυρθεί έρχεται σε επαφή με το εσωτερικό Φως και Ήχο. Όταν η ψυχή συναντήσει αυτό το ρεύμα μαγνητίζεται από αυτό. Είναι σαν μια σταγόνα νερού που βρίσκεται πάνω στην επιφάνεια ενός τραπεζιού. Αν κάνετε να διατρέξει την επιφάνεια ένα μικρό ρυάκι νερού, η σταγόνα θα

> Μέσω του διαλογισμού ξεπερνάμε τις εντάσεις της ζωής και ανακαλύπτουμε το κλειδί της χαλάρωσης και της ηρεμίας.

ενωθεί με το ρυάκι και θα συγχωνευτεί με αυτό. Παρόμοια, όταν η ψυχή μας συγκεντρώνεται στο σημείο όπου αρχίζει το ρεύμα, στο τρίτο μάτι, θα την ελκύσει να συγχωνευτεί με αυτό. Ταξιδεύουμε τότε πάνω σε αυτό το ρεύμα. Η ψυχή μας ανυψώνεται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και απολαμβάνει το ταξίδι στα ανώτερα βασίλεια.

Μπορούμε να ασκήσουμε αυτή τη διαδικασία εύκολα και φυσικά. Η εμπειρία είναι τόσο ευχάριστη που ξεπερνά οποιαδήποτε συγκίνηση χαράς αυτού του κόσμου. Μας βάζει σε μια κατάσταση στην οποία ξεχνάμε τις δυσκολίες της ζωής. Τα προβλήματά μας δεν έχουν πια την ίδια επίδραση γιατί είμαστε σε μια κατάσταση εσωτερικής απόλαυσης. Δεν θέλουμε να ενοχλούμαστε από τα προβλήματά μας και αυτά εξαφανίζονται σαν τα κύματα στη θάλασσα. Ανυψωνόμαστε πάνω από τα σύννεφα της καταιγίδας και πετάμε στους ηλιόλουστους ουρανούς γεμάτους από ακτινοβόλο εσωτερικό Φως.

Όταν επιστρέφουμε στη φυσική συνειδητότητα, φέρνουμε μαζί μας τη ζωηρή εμπειρία του διαλογισμού μας. Εξακολουθούμε να έχουμε προβλήματα, αλλά η επίδρασή τους έχει απαλυνθεί γιατί είμαστε χαμένοι μέσα στη μακαριότητα που φέρνουμε μαζί μας. Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να μπούμε σε αυτή την κατάσταση ξανά και ξανά, παραμένοντας ανεπηρέαστοι από τα προβλήματά μας. Δεν είμαστε πια προσκολλημένοι στα βάσανά μας επειδή έχουμε συνδεθεί με μια διαρκή ζωτική χορδή Θείας μακαριότητας. Με αυτό το εσωτερικό στήριγμα, αντιμετω-

πίζουμε τα προβλήματα μας με ένα ξεκάθαρο νου και βρίσκουμε λύσεις. Παίρνουμε πιο λογικές αποφάσεις επειδή βλέπουμε τη ζωή από μια ανώτερη οπτική γωνία. Οι εντάσεις της ζωής έχουν ελαττωθεί. Είμαστε γεμάτοι μέθη που ηρεμεί το νου. Αυτό, με τη σειρά του, ηρεμεί το σώμα. Οι πιθανότητες να αναπτύξουμε ασθένειες σχετικές με το στρες ελαττώνονται.

Διαλογιζόμενοι στο Φως και στον Ήχο είναι σα να έχουμε ένα ειδικό καταφύγιο όπου βρίσκουμε ανακούφιση από τα προβλήματα της ζωής. Μπορούμε να διαλογιστούμε οποιαδήποτε ώρα. Μπορούμε να αρχίσουμε την ημέρα μας με διαλογισμό όταν ξυπνάμε, για να μας βάλει σε μια κατάσταση ηρεμίας για το υπόλοιπο της ημέρας. Αν πηγαίνουμε στην εργασία μας με το λεωφορείο ή το τρένο ή με Ι.Χ. που οδηγεί κάποιος άλλος, μπορούμε να διαλογιστούμε καθ ' οδόν. Στον τόπο εργασίας μας μπορούμε να διαλογιστούμε στη διάρκεια που έχουμε διάλειμμα ή διακοπή για φαγητό, για να ξαναφορτίσουμε τον εαυτό μας. Αν εργαζόμαστε στο σπίτι μπορούμε να ξεκλέψουμε χρόνο για διαλογισμό. Αν εργαζόμαστε μακριά από το σπίτι, όταν επιστρέφουμε μετά από μια δύσκολη μέρα δουλειάς, μπορούμε να σβήσουμε τις εντάσεις της ημέρας αφιερώνοντας χρόνο για διαλογισμό. Πολλοί άνθρωποι διαλογίζονται τη νύχτα προτού να κοιμηθούν επειδή είναι μια ήρεμη, ήσυχη ώρα με λιγότερες αποσπάσεις.

Ελαττώνοντας το στρες μας, έχουμε μια θετική επίδραση σε αυτούς που είναι γύρω μας. Αν είμαστε σε μακαριότητα λόγω του διαλογισμού, παίρνουμε τη ζωή πιο ήρεμα. Δεν αντιδρούμε στους άλλους τόσο πολύ και μπορούμε να ακούσουμε τα λόγια τους με έναν πιο αποσπασμένο και νηφάλιο τρόπο. Γινόμαστε πιο ειρηνικοί και μη βίαιοι.

Υπάρχει μια ιστορία από την Ινδική παράδοση. Μια πριγκίπισσα με το όνομα Λάιλα ήταν πάντοτε απορροφημένη στην αγάπη και την ενθύμηση του γήινου αγαπημένου της, του Μάτζνου. Μια μέρα καθώς πήγαινε στο τζαμί για να προσευχηθεί, ήταν χαμένη στις σκέψεις της για τον Μάτζνου και δεν πρόσεξε ότι πάτησε στο χαλάκι προσευχής ενός ευσεβούς ανθρώπου. Μόλις πάτησε στο χαλάκι, ο ευσεβής άνθρωπος πήδηξε πάνω και τη μάλωσε για την ιερόσυλη πράξη της. Πετάχτηκε τρομαγμένη από την ονειροπόλησή της, από αυτή τη ψασαρία.

Αυτός της είπε: «Πως μπόρεσες να κάνεις μια τέτοια ασεβή πράξη και πάτησες το χαλάκι μου της προσευχής ενώ εγώ προσευχόμουν;»

Εκείνη απολογήθηκε λέγοντας: «Λυπάμαι, αλλά ήμουν χαμένη στις σκέψεις του γήινου αγαπημένου μου και δεν πρόσεξα που πήγαινα.» Αλλά μετά, με μεγαλύτερη σοφία, παρατήρησε, «Ω, ευσεβή άνθρωπε, απλά απορώ, αν εγώ μπορούσα να είμαι τόσο χαμένη στον εγκόσμιο αγαπημένο μου που δεν πρόσεξα που πατούσα, πως εσύ μπορείς να πεις ότι ήσουν χαμένος στην προσευχή και την ενθύμηση του Θεού — του Θείου Αγαπημένου - και όμως πρόσεξες ότι πάτησα το χαλάκι σου; Αν ήσουν αληθινά χαμένος στην ενθύμηση του Θεού δεν θα με είχες προσέξει καθόλου.»

Αυτό περιγράφει την κατάσταση που φτάνουμε στο διαλογισμό. Είμαστε τόσο απορροφημένοι μέσα στη μακαριότητα και στην εσωτερική μέθη που δεν δίνουμε προσοχή στα προβλήματα και τις απογοητεύσεις της ζωής. Διαβαίνουμε τη ζωή ενήμεροι για τα πάντα που συμβαίνουν και δρούμε σε ένα αποδοτικό επίπεδο, αλλά οι σκέψεις μας, τα αισθήματα και τα συναισθήματά μας δεν

χάνουν την ισορροπία τους από τις εντάσεις της ζωής. Τις χειριζόμαστε με ένα ήρεμο, αποστασιοποιημένο τρόπο.

Όπως ο μεγάλος Άγιος και Μύστης, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, είπε σε έναν από τους στίχους του:

Δίδαξέ με την τέχνη της ζωής
Που μας κάνει ζένοιις προς τις συμφορές
του κόσμου, Ω Ντάρσαν!

Μέσω του διαλογισμού ξεπερνάμε τις εντάσεις της ζωής και ανακαλύπτουμε το κλειδί της χαλάρωσης και της ηρεμίας.

Μέσα μας βρίσκεται
η απεριόριστη δύναμη
και ενέργεια της ψυχής.



8

Εξερευνώντας τη Δύναμη της Ψυχής

Αυτό είναι απόσπασμα από μία ομιλία που δόθηκε στο I.I.T. (Ινδικό Ινστιτούτο Τεχνολογίας) στο Μαντράς, στις 19 Φεβρουάριου 2001.

Μέσα μας υπάρχει πλούτος πολύ μεγαλύτερος από οποιαδήποτε πλούτη μπορούμε να συσσωρεύσουμε πάνω στη Γη. Έχουμε μέσα μας μια πηγή γνώσης από όπου απορρέουν όλες οι άλλες γνώσεις. Μια αγάπη, που μας πληροί πολύ περισσότερο από οποιαδήποτε αγάπη στον εξωτερικό κόσμο, μας περιμένει μέσα μας με ανοιχτά τα χέρια για να μας

αγκαλιάσει. Μέσα στο βάθος του είναι μας υπάρχει μια δύναμη και ένα σθένος για να ξεπεράσουμε οποιονδήποτε φόβο. Κάτω από την ατομικότητά μας υπάρχει συνδετικότητα και ενότητα όλης της ζωής. Υπάρχει μακαριότητα και χαρά τόσο μεθυστική που δεν χρειαζόμαστε κανένα εξωτερικό μεθυστικό του κόσμου. Όλα αυτά τα δώρα μάς περιμένουν όταν πραγματοποιήσουμε την ενδυναμωμένη ψυχή μέσα μας.

Όλοι οι θησαυροί βρίσκονται κρυμμένοι μέσα στα μύχια του

ναμης. Όμως παραμένουμε αδαείς αυτών των θησαυρών επειδή η ψυχή έχει καταβληθεί από τα καλύμματά της, του σώματος, του νου και των αισθήσεων. Είναι χαμένη μέσα στον κόσμο του νου, της ύλης και της ψευδαίσθησης. Η ψυχή νομίζει ότι είναι το σώμα και ο νους και έχει ξεχάσει τον εαυτό της. Έτσι, ο νους και το σώμα έχουν εξουσιάσει την ψυχή. Όμως η ψυχή είναι η αληθινή μας φιίση. Είναι καιρός να αποκαταστήσουμε την ψυχή ώστε τα δώρα της να μπορούν να εμπλουτίσουν τη ζωή μας.

Πολλοί άνθρωποι ζουν και πεθαίνουν χωρίς να συνειδητοποιήσουν τη δύναμη της ψυχής. Όμως, κάποια στιγμή στη ζωή οι άνθρωποι διερωτώνται για την ψυχή, το Θεό και το σκοπό της ύπαρξης. Θέτουν το ερώτημα περιστασιακά, κυρίως όταν έχουν προβλήματα ή όταν αντιμετωπίζουν το θάνατο, όμως λίγοι διερευνούν το ερώτημα μέχρι να εκπληρωθεί. Εκείνοι που έχουν διακαή επιθυμία να βρουν απαντήσεις στο μυστήριο, τις βρίσκουν. Η αναζήτηση για αυτές τις απαντήσεις είναι γνωστή ως πνευματική αναζήτηση. Ο καθένας διερευνά τις πνευματικές ερωτήσεις με διαφορετικούς τρόπους. Μερικοί, ψάχνουν απαντήσεις μέσα στις Γραφές τους, ενώ μερικοί ψάχνουν στους τόπους προσκυνήματος. Μερικοί πηγαίνουν πέρα από τη θρησκεία τους για να βρουν απαντήσεις μέσα στις άλλες πίστεις. Η μέθοδος που ακολουθεί κανείς για

να βρει απαντήσεις για το σκοπό της ζωής είναι γνωστή ως Πνευματικό Μονοπάτι. Το Πνευματικό Μονοπάτι είναι ένα Μονοπάτι που οδηγεί στην πραγμάτωση του εσωτερικού μας εαυτού ή ψυχής.

Ευτυχώς, υπάρχουν άνθρωποι μέσα στον κόσμο που έχουν βρει τις απαντήσεις. Σε κάθε εποχή, υπήρξαν άνθρωποι που πραγματοποίησαν τον εαυτό τους και πραγματοποίησαν το Θεό. Τα ευρήματα μερικών από αυτούς έχουν καταγραφεί μέσα στην ιστορία

επειδή δημιουργήθηκε μια θρησκεία από τα διδάγματά τους. Άλλες ψυχές που έφτασαν στην πραγμάτωση ήρθαν και έφυγαν, αλλά δεν έχουν καταγραφεί στην ιστορία επειδή ούτε ίδρυσαν μια θρησκεία ούτε άφησαν πίσω τους Γραφές. Γνωρίζουμε για μερικές από αυτές μέσω αναφορών που είναι γραμμένες από άλλους ανθρώπους. Αυτές οι φωτισμένες ψυχές είχαν την ικανότητα να διδάξουν άλλους να πραγματοποιήσουν τον εαυτό τους. Αν είμαστε αρκετά τυχεροί να συναντήσουμε τέτοια όντα και εμείς επίσης μπορούμε να μάθουμε πως να βρούμε ποιοι είμαστε σαν ψυχές και τι είναι η ψυχή.

Η αληθινή γνώση έρχεται βλέποντας κανείς ο ίδιος. Μπορεί να διαβάζουμε τι έχουν γράψει οι άλλοι ή να ακούμε τι λένε οι άλλοι, αλλά δεν μπορούμε ποτέ να είμαστε πλήρως ικανοποιημένοι αν δεν έχουμε την εμπειρία εμείς οι ίδιοι. Υπάρχουν δύο απόψεις της πνευματικής γνώσης, η θεωρία και η πρακτική. Πρώτα, θα εξερευνήσουμε τη θεωρητική πλευρά που αποτελείται από αυτά που έχουν πει για την ψυχή οι άνθρωποι που έφτασαν στην πραγμάτωση. Θα εξετάσουμε μερικές ιδιότητες της ψυχής όπως αφοβία, αθανασία, συνδετικότητα, αγάπη χωρίς όρους και μακαριότητα. Δεύτερο, θα μοιραστούμε την πρακτική πλευρά της πνευματικότητας, που είναι μια τεχνική για να πραγματοποιήσετε τον εαυτό σας σαν ψυχή και να επαληθεύσετε αν οι δηλώσεις των άλλων είναι αληθινές.

Όσον αφορά τη θεωρητική πλευρά, μια συγκριτική μελέτη των θρησκειών αποκαλύπτει ότι συμφωνούν όλες οι πίστεις ότι δεν είμαστε το φυσικό σώμα, αλλά η ψυχή ή το πνεύμα πίσω από το σώμα. Η ψυχή μάς δίνει ζωή. Όταν η ψυχή είναι μέσα στο σώμα είμαστε ζωντανοί στο Φυσικό επίπεδο. Όταν η ψυχή εγκαταλείψει

το σώμα την ώρα του θανάτου, το σώμα παύει να υπάρχει. Το σώμα μπορεί να φθαρεί, αλλά η ψυχή που το κατοικεί είναι αθάνατη και υπάρχει μετά το φυσικό θάνατο.

Οι περισσότεροι είναι ενήμεροι του φυσικού σώματος επειδή μπορούμε να το κοιτάξουμε, να το νιώσουμε και να ακούσουμε τους ήχους που έρχονται από αυτό. Αλλά τι είναι η ψυχή; Πώς μπορούμε να την αναγνωρίσουμε; Ποιες είναι οι ιδιότητες της; Όταν ταυτιστούμε με τα χαρακτηριστικά της ψυχής, καταλαβαίνουμε που οι αληθινά είμαστε. Όταν έχουμε θεωρητικά την κατανόηση του αληθινού μας εαυτού σαν ψυχή, τότε χρειάζεται να μάθουμε μια πρακτική τεχνική για να πραγματοποιήσουμε την ψυχή, μια μέθοδο που ξεσκεπάζει τη δύναμη της ψυχής για να οδηγήσει τη ζωή μας.

Μερικοί μπορεί να περάσουν μια ζωή ψάχνοντας για γνώση στον εξωτερικό κόσμο. Δεν γνωρίζουμε ότι η πηγή όλων των απαντήσεων, η παγκόσμια σοφία, βρίσκεται μέσα μας. Μερικοί μπορεί να βρουν ότι η ζωή βάλλεται από φόβο, ανησυχία, απελπισία και κατάθλιψη, όμως έχουμε μια πηγή αφοβίας μέσα μας με την οποία μπορούμε να ξεπεράσουμε την εσωτερική ταραχή. Φοβόμαστε το δικό μας θάνατο και την απώλεια των αγαπημένων μας. Είμαστε απολιθωμένοι από φόβο για το άγνωστο και για το τι μας περιμένει πέρα από αυτή τη ζωή. Αλλά δεν συνειδητοποιούμε ότι η αθανασία είναι δική μας. Λαχταρούμε την αγάπη και την ψάχνουμε σε πολλούς τομείς. Αλλά μία αγάπη χωρίς όρους μας περιμένει με ανοιχτά τα χέρια. Χρειάζεται μόνο να στραφούμε προς τη σωστή κατεύθυνση για να τη βρούμε. Νιώθουμε μόνοι και ξεκομμένοι μέσα σε αυτό τον κόσμο. Αλλά υπάρχει ένας τόπος ενότητας και συνδετικότητας μέσα μας. Αν μπορούσαμε να έρθουμε σε επαφή μαζί του θα βρίσκαμε τον πλούτο της σχέσης με τους άλλους, με τη φύση

και με τη ζωή. Η αληθινή ευτυχία δεν είναι τόσο φευγαλέα όσο νομίζουμε. Μπορούμε να βρούμε διαρκή ευτυχία αν κοιτάξουμε στη σωστή κατεύθυνση.

Μέσα μας βρίσκεται η απεριόριστη δύναμη και ενέργεια της ψυχής. Ερχόμενοι σε επαφή με αυτή, μπορεί να μας εμπλουτίσει και να μας μεταμορφώσει. Οι πλούσιες ιδιότητές της περιλαμβάνουν αφοβία, αθανασία, συνδετικότητα, αγάπη χωρίς όρους και μακαριότητα.

Υπάρχουν απλές τεχνικές για να έχουμε πρόσβαση στην ενέργεια της ψυχής. Δεν χρειάζεται να ψάξουμε τις τέσσερις γωνίες τής Γης ή να ταξιδέψουμε στο εξωτερικό διάστημα. Αυτές οι τεχνικές μπορούν να ασκηθούν μέσα στην άνεση του σπιτιού μας.

Η εξερεύνηση μέσα μας, μας βοηθά να ανακαλύψουμε το δυναμικό μας. 'Οταν έρθουμε σε επαφή με τα εσωτερικά μας εφόδια, έχουμε την εμπειρία μιας βαθιάς μεταμόρφωσης που εμπλουτίζει όλους τους τομείς της ζωής μας - από τις προσωπικές μας σχέσεις, μέχρι τη σωματική, νοητική και συναισθηματική υγεία, την εργασία μας, την πνευματική μας ανάπτυξη και την επίτευξη των στόχων της ζωής μας. Αυτή η μεταμόρφωση φέρνει χαρά και συμβάλει για έναν ειρηνικό, γεμάτο αγάπη κόσμο.

Τι είναι ψυχή; Πώς μπορούμε να την αναγνωρίσουμε; Ποιες είναι οι ιδιότητές της; 'Οταν αναγνωρίσουμε τα χαρακτηριστικά της ψυχής, καταλαβαίνουμε ποιοι αληθινά είμαστε. Ας εξετάσουμε πως έχουν εξηγήσει οι Άγιοι τι είναι η ψυχή.

ΑΦΟΒΙΑ

Ένα χαρακτηριστικό της ψυχής που περιγράφεται από τους Αγίους είναι η αφοβία. Η ψυχή, σαν μέρος του Θεού είναι Αλήθεια και

είναι ολοκληρωτικά συνειδητή. Αφού είναι απόλυτη Αλήθεια και μέρος του Θεού σημαίνει ότι η ψυχή δεν έχει καθόλου φόβο.

Στη ζωή φοβόμαστε πολλά πράγματα. Σαν μαθητές φοβόμαστε αν θα περάσουμε τις εξετάσεις μας. Σαν γονείς, φοβόμαστε αν το παι-
δί μας θα είναι υγιές ή αν θα αναπτυχθεί σωστά για να γίνει ένας καλός άνθρωπος. Σαν παιδιά ανησυχούμε για το πόσο διάστημα θα υπάρχουν οι γονείς μας για να μας στηρίζουν. Σαν επιχειρηματίες ανησυχούμε για το αν οι ανταγωνιστές μας κερδίζουν περισσότερα από εμάς. Ο καθένας φοβάται για τον ένα ή τον άλλο τομέα της ζωής.

Πίσω από όλους αυτούς τους φόβους είναι ένας φόβος - ο φόβος του θανάτου. Μια μέρα θα πεθάνουμε. Θεωρούμε την εκμηδένισή μας *ότι* είναι το τέλος της ύπαρξής μας. Αυτός ο φόβος πάντοτε μας κατατρώγει. Οι Άγιοι μάς λένε ότι αυτό που πεθαίνει είναι το φυσικό σώμα, που είναι φτιαγμένο από ύλη. Καθώς είναι φτιαγμένο από ύλη, φθίνει και φθείρεται και τελικά καταστρέφεται. Αλλά ο αληθινός μας εαυτός, η ψυχή μας, είναι αιώνια. Συνεχίζει να ζει. Αυτό που ονομάζουμε θάνατο σε αυτό τον κόσμο είναι μόνο θάνατος του φυσικού σώματος. Για την ψυχή, είναι απλά αλλαγή ενδύματος. Η ψυχή μας είναι αιώνια. Υπήρχε στην αρχή, υπάρχει τώρα και θα υπάρχει πάντοτε. Πάντοτε θα ζει. Δεν υπάρχει θέμα καταστροφής της ψυχής. Η πρώτη αρχή που θα πρέπει να γνωρίζουμε καθώς αρχίζουμε το πνευματικό μας ταξίδι είναι ότι είμαστε αιώνιοι. Έτσι, δεν θα έπρεπε να φοβόμαστε το θάνατο ή οτιδήποτε άλλο στη ζωή.

Α Θ Α Ν Α Σ Ι Α

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της ψυχής είναι η αθανασία. Η ψυχή δεν

περιορισμένη ύπαρξη και μια μέρα θα πεθάνει. Οι Γραφές στην Ανατολή λένε για 8.400.000 είδη ζωής. Αυτά τα είδη ήρθαν στον κόσμο από τους προγόνους τους. Όλες οι ζωντανές μορφές γεννιούνται από γονείς. Τα σώματά μας έρχονται σε αυτό τον κόσμο από τους γονείς μας. Αλλά η ψυχή δεν έρχεται από καμιά ζωντανή μορφή. Δεν έρχεται από γονείς. Αν και οι ψυχές κατοικούν μέσα σε διάφορα είδη ζωής δεν έχουν γεννηθεί από αυτά. Οι ψυχές είναι ένα μέρος του Θεού. Έτσι, η ψυχή είναι αιώνια. Υπήρχε πάντοτε, υπάρχει πάντοτε και θα υπάρχει πάντοτε. Δεν είναι όπως ένα φυσικό σώμα που γεννιέται σαν παιδί, μεγαλώνει, γίνεται ένας νεαρός ενήλικας όλο δύναμη, γίνεται αδύναμος με την πάροδο της ηλικίας και πεθαίνει. Η ψυχή υπάρχει πάντοτε, όλο δύναμη, σθένος, πάθος και αγάπη. Δεν υπάρχει γέννηση, γηρατειά και θάνατος. Η ψυχή είναι σταθερή και αιώνια. Η αιτία της αθλιότητάς μας είναι ότι δεν συνειδητοποιούμε τη Δύναμη του Θεού μέσα μας, σαν ψυχή.

Οι επιθανάτιες εμπειρίες δείχνουν ότι ένα μέρος από εμάς παρα-
μένει μετά που το φυσικό σώμα είναι κλινικά νεκρό και ότι έχουμε μια ύπαρξη πέρα από αυτή τη ζωή. Αυτές οι εμπειρίες αποκαλύπτουν ότι είμαστε πνευματικά όντα, που επιζούμε μετά το θάνατο του σώματος.

Η ψυχή είναι αθάνατη. Όταν ταυτιστούμε με την ψυχή αντί με το νου και το σώμα, βρίσκουμε την αθάνατη φύση μας και χάνουμε κάθε φόβο του θανάτου.

ΕΝΟΤΗΤΑ

Η επόμενη ιδιότητα της ψυχής είναι η ενότητά της με όλη τη ζωή. Οι Άγιοι ζουν σα να είναι ο καθένας μέλος της οικογένειάς τους.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ έχει πει σε ένα στίχο:

Τι σημασία έχει αν καλούμαι άνθρωπος,
Στ' αλήθεια, είμαι η ίδια η ψυχή της αγάπης.
Ολόκληρη η γη είναι το σπίτι μου,
Και το Σόμπαν η χώρα μου.

Είμαστε συνειδητά όντα γεμάτα από την αγάπη του Θεού. Όμως, στο επίπεδο της ανθρώπινης ύπαρξης κάνουμε διαχωρισμούς. Αν έχουμε γεννηθεί σε ένα μέρος του κόσμου λέμε, «Είμαι κάτοικος αυτής της χώρας ή εκείνης της χώρας.» Αλλά ο Θεός δεν έκανε τις χώρες, οι άνθρωποι τις έκαναν. Αν έχουμε γεννηθεί σε κάποια θρησκεία, λέμε, «Είμαι οπαδός αυτής ή εκείνης της θρησκείας.» Και οι θρησκείες επίσης έγιναν από τους ανθρώπους. Δεν υπήρχε ο Βουδισμός πριν το Βούδα. Δεν υπήρχε ο Χριστιανισμός πριν τον Ιησού. Οι οπαδοί των αγίων, των μυστών και των προφητών οργάνωσαν τα διδάγματά τους σε θρησκεία. Παρόμοια αν έχουμε γεννηθεί σε ορισμένο νομό ή χώρα ζούμε με κάποιον τρόπο σύμφωνα με τα έθιμα που επικρατούν εκεί. Σαν άνθρωποι βάζουμε γύρω μας σύνορα και περιορίζουμε τον εαυτό μας. Αλλά η ψυχή μας είναι απεριόριστη. Είναι μέρος του Δημιουργού. Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι όλοι οι διαχωρισμοί που δημιουργήθηκαν από τους ανθρώπους είναι τείχη που περιβάλλουν τον αληθινό μας εαυτό. Αυτά τα τείχη μάς εμποδίζουν από την Αλήθεια. Αυτά τα τείχη πρέπει να γκρεμιστούν ώστε να μπορούμε να δούμε την ενότητα όλης της ζωής.

Είμαστε όλοι παιδιά του Θεού, σταγόνες του ίδιου γεμάτου αγάπη Ωκεανού. Η ψυχή μας καταλαβαίνει την ενότητα όλης της ζωής.

Μια αγάπη χωρίς όρους μας περιμένει μέσα μας.
- Συνδεόμενοι με αυτή την αγάπη, μας αγκαλιάζει με ζεστασιά, χαρά και έκσταση.

Είναι συνδεμένη με άλλες ψυχές, πλεγμένες μαζί με τα δεσμά της αγάπης του Θεού. Όταν ταυτιστούμε με την ψυχή, συνειδητοποιούμε την ενότητα ότι είμαστε όλοι αδελφοί και αδελφές από τον Κύριο. Με αυτή την κατανόηση, συμπερκρερόμαστε προς τους άλλους με αγάπη και σεβασμό σαν μια οικογένεια. Συνειδητοποιούμε ότι τα ζώα, τα πουλιά, τα ψάρια, τα ερπετά και τα έντομα είναι οι νεαροί αδελφοί και αδελφές μας από τον Κύριο και έχουμε αγάπη, φιλευσπλαχνία και μη βία προς αυτά. Αγαπάμε όλους τους ανθρώπους, άσχετα με την εθνικότητα, τη θρησκεία ή την κοινωνική τους κατάσταση. Αυτή η συνειδητοποίηση φέρνει αληθινή ειρήνη και αδελφοσύνη.

ΑΓΑΠΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΟΥΣ

Αναζητάμε να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε. Στη διάρκεια του ταξιδιού της ζωής μας περνάμε από πολλές σχέσεις αναζητώντας την τέλεια αγάπη. Θέλουμε μια αγάπη που θα μας γεμίσει με ζεστασιά και χαρά. Επιθυμούμε μια αγάπη στην οποία θα γίνουμε δεκτοί για αυτό που είμαστε, παρά τα λάθη μας. Θέλουμε μια αγάπη που δεν θα μας εγκαταλείψει. Θέλουμε μια αγάπη που θα διαρκέσει για πάντα.

Υπάρχει μια μόνιμη, διαρκής αγάπη που είναι δική μας όταν έχουμε πρόσβαση στην ενδυναμωμένη ψυχή. Αγάπη χωρίς όρους μας περιμένει μέσα μας. Αυτή η αγάπη μας αγκαλιάζει με ζεστασιά,

χαρά και έκσταση όταν συνδεθούμε με αυτήν. Αφηγήσεις επιθανάτιων εμπειριών μάς δίνουν κάποιες κλεφτές ματιές για τη μεγάλη αγάπη μέσα μας. Οι άνθρωποι έχουν πει ότι ένιωσαν περισσότερη αγάπη από το Φωτεινό Ον παρά από οποιαδήποτε αγάπη που είχαν νιώσει στη Γη. Ήταν μια αγάπη που τους αγκάλιαζε και γοήτευε κάθε πόρο της ύπαρξης τους. Το δοχείο αυτής της αγάπης ήταν γεμάτο με μια Θεία γλυκύτητο και μέθη, που αυτοί δεν ήθελαν να φύγουν. Το Φωτεινό Ον βοήθησε τα άτομα να κάνουν μια ανασκόπηση ζωής, όλων των καλών και των κακών τους πράξεων. Όμως δεν είχε σημασία το πόσο κακός ήταν κανείς, το Φωτεινό Ον κατέκλυζε το άτομο με μια αγάπη χωρίς όρους, τόσο μεγάλη που το άτομο δεν ήθελε να έλθει πίσω στη ζωή. Για πρώτη φορά, ένιωθε να αγαπιέται μέχρι τα μύχια της ύπαρξής του. Ήταν μαγευτική, έδινε πληρότητα και δεν μπορούσαν να βρουν κανένα παράδειγμα να την παραλληλίσουν.

Αν και η αγάπη του Φωτεινού Όντος είναι μεγαλύτερη από αυτή που πολλοί ένιωσαν στη Γη, ακόμη και αυτό, δεν είναι παρά μια αντα-
νάκλαση μιας μεγαλύτερης αγάπης - της Αγάπης του Θεού. Η Αγάπη του Θεού είναι πέρα από κάθε φαντασία. Η αγάπη του Φωτεινού Όντος είναι μια σταγόνα της Αγάπης του Θεού. Η ψυχή είναι μια σταγόνα της ίδιας αυτής Αγάπης. Αυτή η σπίθα του Θεού μέσα στον καθένα μας είναι Αγάπη προσωποποιημένη. Η ίδια της η φύση είναι Αγάπη. Φέρνουμε αυτή την απεριόριστη Αγάπη μέσα μας.

Πώς γνωρίζουμε για την απεραντοσύνη αυτής της Αγάπης; Κάθε άγιος, μύστης, προφήτης και φωτισμένη ψυχή μιλά για την Αγάπη του Θεού. Διαβάστε τα λόγια του Χριστού, του προφήτη Μωάμεθ, του Βούδα, του Μαχαβίρα, του Γκουρού Νανάκ, του Καμπίρ Σαχίμπ, της Μίρα Μπάι, της Ράμπια Μπάσρι, του Μπάμπα

Φαρίντ, της Αγίας Τερέζας της Άβιλα, του Αγίου Ιωάννη του Σταυρού και άλλων αγίων για να δείτε περιγραφές τής χωρίς όρους Αγάπης με την οποία ερχόμαστε σε επαφή πραγματοποιώντας την ψυχή μας. Δεν έχει καμιά διάκριση, καμιά προκατάληψη και κανένα διαχωρισμό. Η ψυχή μας αγαπιέται χωρίς όρους από τον Κύριο. Εμείς με τη σειρά μας, μπορούμε να αντανακλούμε και να ακτινοβολούμε αγάπη χωρίς όρους σε εκείνους που συναντάμε.

Ο Άγιος Φραγκίσκος της Ασίζης είναι γνωστός για την αγάπη του για όλα τα όντα και τα ζωντανά πλάσματα. Λέγεται ότι στη νεαρή του ηλικία δυσκολευόταν να ξεπεράσει τα συναισθήματά του προς τους λεπρούς. Τους φοβόταν πάρα πολύ και έφευγε μακριά από αυτούς όταν πλησίαζαν. Μια μέρα, καθώς περπατούσε και κατηφόριζε το δρόμο παρουσιάστηκε μπροστά του ένας λεπρός. Η πρώτη του αντίδραση ήταν να στραφεί προς την αντίθετη κατεύθυνση. Ταράχθηκε όχι τόσο πολύ από τη θέα του λεπρού, αλλά από τη δική του ανικανότητα να τον αγαπά. Γνώριζε ότι το να αποφεύγει το λεπρό δεν αντιπροσώπευε την χωρίς όρους Αγάπη του Θεού. Για να ξεπεράσει αυτή την αδυναμία του πήγε κατευθείαν στο λεπρό, τον αγκάλιασε και τον φίλησε στο λαιμό. Γεμάτος με την Αγάπη του Θεού, συνέχισε μετά το δρόμο του. Όταν γύρισε πίσω για να δει το λεπρό, είδε ότι δεν υπήρχε κανένας. Συνειδητοποίησε ότι ο Θεός είχε έρθει σε εκείνον με τη μορφή του λεπρού για να τον δοκιμάσει και πέρασε το μάθημα. Ο Άγιος Φραγκίσκος κοίταζε το λεπρό μέσω της καρδιάς της ψυχής του και από εκείνη την ημέρα

Η ψυχή μας στη γνήσια της κατάσταση
δεν έχει καμιά ζήλια, κανένα πόνο,
κανένα βάσανο -
τίποτα που να τη βάζει σε θλίψη.
Η έμφυτή ιδιότητά μας είναι μακαριότητα.

εξυπηρετούσε τους λεπρούς και όλους εκείνους που είχαν κάποια ασθένεια, μέσω της Αγάπης του Θεού μέσα στην καρδιά του.

Όταν ερχόμαστε σε επαφή με την ενδυναμωμένη ψυχή μας, γινόμαστε τυφλοί προς τις εξωτερικές διαφορές της θρησκείας, της κουλτούρας, του χρώματος και της εθνικότητας. Βλέπουμε όλους σαν μια οικογένεια του Θεού και διοχετεύουμε την αγάπη της ενδυναμωμένης ψυχής μας σε όλους. Αυτή η Αγάπη χωρίς όρους είναι δική μας όταν έρθουμε σε επαφή με τη δύναμη της ψυχής μας.

ΜΑΚΑΡΙΟΤΗΤΑ

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της ψυχής μας είναι η μακαριότητα. Η ψυχή μας στη γνήσια της κατάσταση δεν έχει καμιά ζήλια, κανένα πόνο, κανένα βάσανο - τίποτα που να τη βάζει σε θλίψη. Η έμφυτη ιδιότητά μας είναι μακαριότητα. Ο Θεός είναι ένας Ωκεανός όλης της Αγάπης. Εμείς, που είμαστε μέρος αυτού και της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού, είμαστε γεμάτοι από την Αγάπη του Θεού. Ο δρόμος πίσω στο Θεό είναι επίσης μέσω της Αγάπης. Αφού είμαστε γεμάτοι από την Αγάπη του Θεού, η ψυχή μας είναι πάντοτε σε κατάσταση μακαριότητας. Στη γνήσια της κατάσταση η ψυχή είναι πολύ μακριά από κάθε θλίψη, μίσος και ζήλια.

Την κατάσταση της μακαριότητας είναι δύσκολο να την καταλάβουμε, επειδή εμείς σαν άνθρωποι πάντοτε βρισκόμαστε σε πόνο ή μίσος, συχνά λόγω μικροδιαφορών. Γενικά έχουμε περισσότερες στιγμές θλίψης παρά ευτυχίας. Γεννιέται το ερώτημα: Αν η ψυχή μας είναι σε μακαριότητα, γιατί εμείς είμαστε σε θλίψη ή πόνο; Ο Γκουρού Νανάκ Ντεβ Τζι, μιλώντας για την κατάσταση της ανθρωπότητας, έχει πει:

Ω Νανάκ, ολόκληρος ο κόσμος είναι γεμάτος θλίψη.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ περιέγραψε το θέμα λεπτομερώς και είπε ότι είναι ευτυχισμένοι μόνον εκείνοι που είναι συνδεδεμένοι με τη δύναμη της ψυχής, με τη μορφή του Νάαμ ή Λόγου, το Φως και τον Ήχο του Θεού. Αφού έχουμε ξεχάσει αυτό το Θείο Νέκταρ του Φωτός και του Ήχου που ρέει από τον Δημιουργό δεν είμαστε ενήμεροι της αληθινής μας κατάστασης της μακαριότητας.

Πονάμε επειδή ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεων. Είναι σαν να ζούμε σε κατάσταση ονείρου. Όταν ονειρευόμαστε τα πάντα μοιάζουν πραγματικά. Αν δεν ξυπνήσουμε από το όνειρο η Φυσική μας κατάσταση μοιάζει πραγματική. Είμαστε παγιδευμένοι σε αυτή την ψευδαίσθηση. Οι άγιοι έχουν πει για την ανάγκη ενός τέλειου ζωντανού Διδασκάλου ο οποίος μπορεί να μας αφυπνίσει στον κόσμο της πραγματικότητας, να μας ανυψώσει από την κατάστασή μας του ονείρου και να μας συνδέσει με το Θείο, ώστε να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας ως ψυχή.

Γία να βρούμε την αληθινή μας κατάσταση της μακαριότητας, που είναι πραγματικότητα, πρέπει να ανυψωθούμε πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα. Όσο ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεών μας και στις φυσικές και νοητικές μας ιδιότητες, ζούμε στην ψευδαίσθηση. Για να γνωρίσουμε την αληθινή μας κατάσταση, χρειάζεται να πάρουμε την προσοχή μας μακριά από τον εξωτερικό κόσμο της ψευδαίσθησης και να την εστιάσουμε μέσα μας. Το θησαυροφυλάκιο της Θειότητας είναι μέσα μας. Χρειάζεται να εσωστραφούμε. Καθώς συγκεντρώνουμε το αισθητηριακό μας ρεύμα στην έδρα της ψυχής, έχουμε την εμπειρία του εαυτού μας ως ρεζερβουάρ Φωτός, συνειδητότητας και μακαριότητας.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ

Δεν θα έπρεπε να ζούμε μια ζωή ψευδαίσθησης, αλλά να αναγνωρίσουμε την πραγματικότητα που είμαστε. Αυτό κατορθώνεται μέσω του διαλογισμού. Καθώς διαλογιζόμαστε εστιαζόμαστε στην έδρα της ψυχής. Αρχίζουμε ένα πνευματικό ταξίδι πέρα από αυτόν το Φυσικό κόσμο στις Πνευματικές Περιοχές. Αυτό το ταξίδι μάς βοηθά να φτάσουμε σε καταστάσεις μακαριότητας, ειρήνης και αγάπης που ποτέ πριν δεν είχαμε νιώσει. Αυτός είναι ο αληθινός σκοπός του Πνευματικού Μονοπατιού. Καθήμενοι σε σιωπή ανακαλύπτουμε τη Δύναμη της ψυχής.

Π Ω Σ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΑΣ;

Η προσοχή μας είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής. Εξαιτίας του νου και των αισθήσεων, η προσοχή μας έλκεται μέσα στον εξωτερικό κόσμο. Είμαστε απασχολημένοι με αυτό που συμβαίνει έξω από μας με την πληροφόρηση που παίρνουμε από τις πέντε αισθήσεις μας. Είμαστε απασχολημένοι με σκέψεις που περνούν από το νου μας. Οι πιο πολλές σκέψεις είναι για το τι συνέβη στο παρελθόν και για το τι θα συμβεί στο μέλλον. Μηρυκάζουμε τα προβλήματα του παρελθόντος και σχεδιάζουμε τι να κάνουμε στο μέλλον. Άλλες σκέψεις είναι σχόλια για το τι συμβαίνει στο παρόν. Ο νους μας είναι σαν μια βιντεοκασέτα που επαναλαμβάνει τα πάντα που μόλις συνέβησαν και είμαστε οι εκφωνητές των αθλητικών που σχολιάζουμε το κάθε παιχνίδι. Δικάζουμε, αναλύουμε, κρίνουμε και αξιολογούμε οτιδήποτε συμβαίνει. Έτσι, ο νους μας είναι απασχολημένος συνέχεια με αυτό τον κόσμο και η προσοχή μας δε βρίσκει τη σωστή Πύλη για το Υπερπέραν.

Υπάρχει ένα ανέκδοτο που περιγράφει αυτή την κατάσταση. Έβαλαν έναν τυφλό άνθρωπο μέσα σε ένα δωμάτιο και του ζήτησαν να ψηλαφίσει το δρόμο του στους γύρω τοίχους, για να βρει το χερούλι της πόρτας για να βγει από το δωμάτιο. Έψαξε για το προεξέχον χερούλι. Αλλά κάθε φορά που πλησίαζε το χερούλι, είχε φαγούρα. Τραβούσε το χέρι του για να ξυστεί και έχανε το χερούλι. Είμαστε σαν αυτό τον άνθρωπο. Αν ποτέ πάμε κοντά σε αυτή την Πύλη προς το Υπερπέραν, μια άλλη σκέψη παρεμβαίνει για να μας αποσπάσει και να μας εμποδίσει από τη μαγική είσοδο.

Αν το αφήσουμε στην τύχη και εμείς επίσης μπορεί να μην βρούμε την είσοδο. Πρέπει συνειδητά να μάθουμε μια τεχνική για να φτάσουμε σε αυτό το σημείο. Ο διαλογισμός είναι η μέθοδος για να εστιάσουμε την προσοχή μας στην Πύλη μέσα μας. Αν διαλογιζόμαστε, μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο μας. Αφού το Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου ρέει από το Θεό, μπορούμε να πιάσουμε αυτό το ακτινοβόλο Φως και την Ουράνια Μουσική και να ακολουθήσουμε το Ρεύμα στην Πηγή Του. Μπορούμε να έχουμε την εμπειρία της Χαράς και της Έκστασης που μας περιμένει στα θαυμαστά βασίλεια.

Το πνευματικό ταξίδι μάς παίρνει από το Φυσικό στο Θείο. Η ψυχή μας πετά σας εσωτερικές πνευματικές περιοχές, όπου βρίσκει, όπως είπε σε ένα στίχο του ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, «Αγάπη σε κάθε βήμα». Συνδεόμαστε με τη Δύναμη της ψυχής. Προσεύχομαι να γνωρίσουμε αυτή την εσωτερική Δύναμη και να συγχωνεύσουμε την ψυχή μας με το Δημιουργό.

Το να ζούμε την ανθρώπινη
ενότητα αρχίζει
καθαρίζοντας την καρδιά μας
από
την έχθρα.



9

Ζώντας την Ανθρώπινη Ενότητα

Αυτή η ομιλία δόθηκε στο 18ο Διεθνές Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, στο Μόναχο, στη Γερμανία, στις 29 Οκτωβρίου 1999.

Υπάρχουν πολλές ιδέες που μάς εμπνέουν, για το πως να κατορθώσουμε την ενότητα του ανθρώπου. Ενώ τα Συνέδρια μάς υποκινούν και μάς εμπνέουν, δεν είναι αρκετό το να ακούμε ομιλίες. Το κλειδί είναι να βάλουμε αυτές τις ιδέες σε πράξη. Πρέπει να ζούμε την ενότητα του ανθρώπου καθημερινά για να είναι επιτυχές αυτό το Συνέδριο.

Υπάρχει μια ιστορία από τη ζωή του Μαχάτμα Γκάντι. Μια φορά μια μητέρα έφερε το γιο της στον Γκάντι Τζι και του ζήτησε να συμβουλεύσει το αγόρι να σταματήσει να τρώει ζάχαρη. Ο Γκάντι Τζι της είπε να έρθει σε λίγες ημέρες.

Λίγες ημέρες αργότερα, η μητέρα επέστρεψε με το αγόρι και ο Γκάντι Τζι του είπε, «Μην τρως ζάχαρη.» Η μητέρα έμεινε κατάπληκτη.

Ρώτησε τον Γκάντι Τζι, «Αν αυτό ήταν όλο που είχες να του πεις, γιατί με έκανες να περιμένω μερικές ημέρες; »

Ο Γκάντι Τζι απάντησε, «Επειδή όταν ήρθες σε εμένα και εγώ επίσης έτρωγα ζάχαρη.» Ο Γκάντι Τζι ήθελε και ο ίδιος να σταματήσει να τρώει ζάχαρη πριν να συμβουλεύσει κάποιον άλλο να το κάνει. Η ίδια αρχή ισχύει και για αυτό το Συνέδριο. Δεν είναι αρκετό να λέμε στους άλλους να ασκούν την ενότητα και την ειρήνη, πρέπει να το ζούμε και εμείς οι ίδιοι αν θέλουμε τα λόγια μας να είναι αποτελεσματικά.

Πώς ζούμε την ενότητα του ανθρώπου; Το πρώτο βήμα είναι να είμαστε σίγουροι ότι η καρδιά μας είναι καθαρή από οποιοδήποτέ μίσος και προκατάληψη για εκείνους που είναι διαφορετικοί από εμάς. Πρέπει να αναπτύξουμε αληθινή αγάπη για τους ανθρώπους διαφορετικής εθνικότητας, θρησκείας, χρώματος, οικονομικού επιπέδου και φύλου. Πρέπει να εξαλείψουμε την προκατάληψη και το διαχωρισμό. Λέγεται ότι από το ξεχείλισμα της καρδιάς μας μιλάμε. Αν νιώθουμε μίσος προς οποιαδήποτε ομάδα, δεν μπορούμε να το κρύψουμε, βγαίνει από τα χείλη μας ή το δείχνει το πρόσωπό μας. Οι πράξεις μας μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια μας. Το να ζούμε την ανθρώπινη ενότητα αρχίζει καθαρίζοντας την καρδιά μας από την έχθρα προς τους άλλους.

Ο Τούλσι Σαχίμπ είπε, «Καθάρισε το χώρο της καρδιάς σου ώστε ο Θεός να μπορεί να μπει εκεί.» Όταν καθαρίσουμε το χώρο της καρδιάς μας από την προκατάληψη και την κακοβουλία για τους άλλους, ο Θεός μπορεί να κατοικήσει εκεί. Τι είναι ο Θεός; Ο Θεός είναι Αγάπη. Ο Θεός περιλαμβάνει τα πάντα και αγκαλιάζει όλη τη Δημιουργία ως μια οικογένεια. Αυτή η Αγάπη μπαίνει στην καρδιά μας όταν αποβάλουμε τις αρνητικές σκέψεις προς τους άλλους.

Δεύτερο, ζούμε την ενότητα του ανθρώπου όταν είμαστε σίγουροι ότι τα λόγια μας εκφράζουν εκτίμηση και ανεκτικότητα προς όλους. Πρέπει να προσέχουμε τα λόγια μας μήπως και πληγώσουμε κάποια καρδιά. Τα λόγια μας προκαλούν διάσπαση ή φέρνουν μαζί τους ανθρώπους; Λόγια φροντίδας και αγάπης φέρνουν μαζί τους ανθρώπους. Γία να κάνουμε αυτό το Συνέδριο επιτυχές, πρέπει να γίνουμε ζωντανά παραδείγματα γλυκιάς και γεμάτης αγάπη ομιλίας. Σε οποιαδήποτε κατάσταση βρισκόμαστε θα πρέπει να γίνουμε παραδείγματα αγάπης, ανεκτικότητας και αρμονίας. Οι άλλοι θα μιμηθούν το παράδειγμά μας και θα μιλούν και αυτοί με έναν τρόπο γεμάτο αγάπη.

Τρίτο, πρέπει να ζούμε την ενότητα του ανθρώπου με τις πράξεις μας. Κάθε μέρα αντιμετωπίζουμε επιλογές. Θα δράσουμε με έναν τρόπο που χωρίζει τους ανθρώπους ή ενώνει τους ανθρώπους; Στη δουλειά μας συχνά εργαζόμαστε με επιτροπές ή ψηφίζουμε τακτικές με κοινές αποφάσεις. Οι φωνές μας προωθούν την πολιτική αγάπης και ανεκτικότητας ή δημιουργούν περισσότερες προκαταλήψεις, διαχωρισμούς και διχόνοιες; Σε κάθε ευκαιρία θα έπρεπε να εμπνέουμε τους άλλους με τους οποίους εργαζόμαστε να παίρνουν αποφάσεις και να κάνουν πράξεις που προωθούν την ειρήνη και την ενότητα. Τα παιδιά διαμορφώνονται σύμφωνα με αυτά που κάνουν οι γονείς τους. Αν δουν τους γονείς τους να εκτείνουν ανοιχτά τα χέρια τους για να αγκαλιάσουν τους ανθρώπους χωρίς να έχει σημασία πόσο διαφορετικοί μπορεί να είναι, τότε και αυτά, ως ενήλικες, θα κάνουν το ίδιο.

Έχουμε εξερευνήσει διάφορους τομείς στους οποίους μπορούμε να ζήσουμε την ενότητα του ανθρώπου. Στον τομέα της εκπαίδευσης, οι δάσκαλοι και οι διευθυντές μπορούν να κάνουν

προγράμματα στα οποία τα παιδιά να έχουν ευκαιρίες να εργάζονται με ανθρώπους από διαφορετικές κουλτούρες, με αρμονικούς τρόπους. Στον τομέα της οικονομίας, μπορούμε να πάρουμε αποφάσεις που να ωφελούν τους ανθρώπους άσχετα με το υπόβαθρό τους. Εκείνοι που εργάζονται στις επικοινωνίες και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης μπορούν να προο)θούν τις θετικές αξίες για να εμπνέουν τους άλλους να ασκούν την ενότητα. Οι άνθρωποι στον ιατρικό τομέα μπορούν να εμπνεύσουν τους άλλους να εξαλείψουν την προκατάληψη, τον διαχωρισμό και την ανισότητα. Εκείνοι που έχουν ρόλους αρχηγίας μπορούν να προωθήσουν πολιτικές που φέρνουν ισότητα, ενότητα και ειρήνη. Δεν υπάρχει έλλειψη από ευκαιρίες για να ζήσουμε την ενότητα του ανθρώπου.

Ο τομέας της θρησκείας είναι ένας άλλος τομέας που μπορεί να επηρεάσει. Αν και οι ιδρυτές θρησκειών και οι άγιοι δίδαξαν τους οπαδούς και τους μαθητές τους να αγαπούν όλους, με το πέρασμα των αιώνων τα αρχικά τους διδάγματα χάθηκαν. Έτσι, μέσα σε όλη την ιστορία, πολλοί πόλεμοι έγιναν στο όνομα της θρησκείας. Οι άνθρωποι χρειάζεται να μάθουν να έχουν σεβασμό και ανεκτικότητα για εκείνους των άλλων θρησκειών. Αν οι αρχηγοί μπορούσαν να προωθήσουν την ενότητα αντί για τη διαφωνία και την προκατάληψη, οι θρησκευτικοί πόλεμοι και τα εγκλήματα μίσους θα εξαλείφονταν. Οι άνθρωποι θα ήταν ελεύθεροι να λατρεύουν το Θεό μέσα στο ναό, στην εκκλησία, στο τζαμί ή στη συναγωγή της επιλογής τους χωρίς φόβο να καταδιωχθούν ή να συλληφθούν. Αν οι κεφαλές των θρησκειών διέδιδαν αυτό το μήνυμα στις συναθροίσεις τους, ο κόσμος θα ήταν πιο ασφαλής για εμάς , για τα παιδιά μας και τα εγγόνια μας.

Ας αποφασίσουμε να καθαρίσουμε την καρδιά μας από το μίσος και να τη γεμίσουμε με τη γλυκιά ευωδία της αγάπης.

Μια αποτελεσματική μέθοδος για να κάνουμε την ενότητα του ανθρώπου μια ζωντανή πραγματικότητα μέσα στην καρδιά μας είναι μέσω του διαλογισμού. Αφιερώνοντας χρόνο καθημερινά σε σιωπηλό διαλογισμό μάς βοηθά να επικοινωνήσουμε με τον αληθινό μας εαυτό και με τη Θεία Δύναμη που μας δημιούργησε. Εκείνες οι στιγμές είναι γεμάτες μακαριότητα, ειρήνη και αγάπη. Καθώς μπαίνουμε στο εσωτερικό ιερό της καρδιάς μας, βλέπουμε το Φως του Δημιουργού. Συνειδητοποιούμε ότι το ίδιο Φως που είναι μέσα μας είναι επίσης και μέσα στους άλλους ανθρώπους και οι εξωτερικές διαφορές που μας χωρίζουν διαλύονται. Δεν βλέπουμε πια το χρώμα των μαλλιών του ανθρώπου, το χρώμα των ματιών ή το χρώμα του δέρματος. Δεν βλέπουμε πια τον τρόποφε τον οποίο ντύνονται ή μιλούν οι άνθρωποι. Αντί για αυτό, βλέπουμε ένα Φως που εκφράζεται μέσα από διαφορετικά εξωτερικά καλύμματα, το καθένα όμορφο με το δικό του τρόπο. Ακριβώς όπως ο ηλεκτρισμός που ρέει μέσα από λαμπτήρες πολλών σχημάτων και μεγεθών παράγει το ίδιο φως, έτσι και το Φως του Δημιουργού λάμπει μέσα σε διάφορες μορφές, τους ανθρώπους, τα ζώα, τα ψάρια, τα πουλιά και τα ερπετά. Μέσω του διαλογισμού βλέπουμε τη ζωή ως μία. Τότε ζούμε την ενότητα του ανθρώπου και ακτινοβολούμε αυτό το παράδειγμα.

Οι άγιοι, οι ιδρυτές των θρησκειών και οι προφήτες ζούσαν την ενότητα του ανθρώπου. Το μήνυμά τους δεν ήταν μόνο για μια ομάδα ανθρώπων, ήρθαν και αγκάλιασαν όλους, άσχετα με

τη θρησκεία ή την εθνικότητα. Οι άγιοι και οι Διδάσκαλοι έφεραν τους ανθρώπους μαζί. Ας κάνουμε και εμείς το ίδιο στη ζωή μας.

Ο μεγάλος Αγιος και ιδρυτής του πρώτου Συνεδρίου για την Ενότητα του Ανθρώπου ήταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ. Όταν ήταν παιδί, ο πατέρας του είχε κάποιους εχθρούς και συμβουλέυσε το αγόρι, «Οι φίλοι μας θα είναι φίλοι σου και οι εχθροί μας θα είναι εχθροί σου.» Ο πατέρας του ήθελε ο νεαρός Κιρπάλ Σινγκ να φέρεται σε αυτούς τους ανθρώπους ως εχθρούς. Αλλά το παιδί ήταν φωτισμένο από τη νεαρή του ηλικία. Είπε στον πατέρα του με σεβασμό, αλλά με σταθερότητα, «Πατέρα, οι φίλοι σου θα είναι φίλοι μου, αλλά δεν είναι ανάγκη οι εχθροί σου να είναι εχθροί μου.» Ο Κιρπάλ Σινγκ μετά πρόσθεσε, «Η ζωή είναι πολύ μικρή και δεν ήρθα για να έχω μίση. Ήρθα για να αγαπώ όλους.» Ήταν αυτό το ευγενές όραμα που αργότερα παρακίνησε τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ να συγκαλέσει το πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου. Αυτό το όραμα μας εμπνέει σήμερα. Ας μη διαιωνίσουμε τα μίση των προγόνων μας. Ας μη συνεχίσουμε τις παραδόσεις που φέρνουν βία και καταστροφή. Αντί για αυτό, ας ζούμε σύμφωνα με το ιδανικό που τέθηκε από τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και αργότερα από τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ που συγκάλεσε την ανοιχτή συνεδρία του Δέκατου Πέμπτου Διεθνούς Συνεδρίου για την Ενότητα του Ανθρώπου. Αυτό το μήνυμα είναι να αγαπάμε όλους. Ας κρατάμε τη σημαία της Αγάπης. Ας θάψουμε τις παλιές προκαταλήψεις που διδαχτήκαμε στις αντίστοιχες χώρες και θρησκείες μας. Ας προωθήσουμε ένα νέο μήνυμα Αγάπης. Με αυτό τον τρόπο θα ζήσουμε την ενότητα και θα φέρουμε την παγκόσμια ειρήνη.

Ας κοιτάξουμε μέσα μας να δούμε που βρισκόμαστε σαν άτομα. Ας αποφασίσουμε να καθαρίσουμε την καρδιά μας από το μίσος και να τη γεμίσουμε με τη γλυκιά ευωδία της Αγάπης. Αν έχουμε οποιεσδήποτε διαφορές με οποιονδήποτε, ας τις λύσουμε. Αν θέλουμε να είμαστε αληθινοί πρεσβευτές της ενότητας του ανθρώπου, αυτό πρέπει να αντανακλάται στις διαπραγματεύσεις μας με τους άλλους. Ας έχουμε μια στιγμή σιωπηλού διαλογισμού για να προσευχηθούμε να μουσκέψουμε με το πνεύμα της ενότητας του ανθρώπου μέσα στην καρδιά μας, ώστε να μπορούμε να σκορπίσουμε το ευγενικό Του μήνυμα οπουδήποτε πηγαίνουμε.

Διαλογιζομενοι καθημερινά,
η συγκέντρωσή μας καλυτερεύει.



10

Εκπαίδευση για ένα Ειρηνικό Κόσμο

Αυτά είναι αποσπάσματα από μια ομιλία που δόθηκε στο Υπουργείο Παιδείας στη Μπογκοτά της Κολομβίας, στις 28 Ιουνίου 1990, μετά από μια τελετή όπου ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ έλαβε το μετάλλιο της Cultural Merit από το Υπουργείο Παιδείας. Στη διάρκεια μιας προσωπικής συνάντησης στις 25 Ιουνίου 1990, ο Υπουργός Παιδείας έθεσε στον Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ μια σειρά ερωτήσεων για τις απόψεις του πάνω στην παιδεία, για την σωματική, διανοητική και πνευματική ανάπτυξη. Μετά ζήτησε από τον Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ να μιλήσει στο στενό Υπουργικό Συμβούλιο στις 28 Ιουνίου 1990.

Είναι τιμή μου που με καλέσατε να μιλήσω για τις απόψεις μου πάνω στην εκπαίδευση. Αυτή είναι μια μεγάλη ευθύνη πάνω στους ώμους σας, επειδή στο Υπουργείο Παιδείας σε όλες τις χώρες έχει ανατεθεί ένα από τα πιο ευγενή και τα πιο σημαντικά έργα της κυβέρνησης — να εκπαιδεύει τους πολίτες του μέλλοντος, του έθνους και του κόσμου. Οποιαδήποτέ συστήματα θεσπίσετε και οποιαδήποτε νέα προγράμματα καθιερώσετε θα επηρεάσουν τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων σε ολόκληρη τη χώρα και τον κόσμο. Θα δρέψετε τους καρπούς των συστημάτων σας μετά από είκοσι και τριάντα χρόνια από

τώρα, όταν οι σπουδαστές θα μεγαλώσουν και θα γίνουν οι μελλοντικοί ηγέτες της κοινωνίας. Με μια τέτοια βαριά ευθύνη στους ώμους σας, είναι σημαντικό ο καθένας σας να κοιτάξει βαθιά μέσα στην καρδιά και την ψυχή του και να κάνει το καλύτερο που μπορεί.

Στο παρελθόν οι εκπαιδευτικοί έδιναν τρομερή έμφαση στη διανοητική και σωματική ανάπτυξη των σπουδαστών. Το αποτέλεσμα είναι ότι έχουν βγει άνθρωποι που είναι διανοητικά και φυσικά ανώτεροι από τους προγόνους τους. Η γνώση συνεχίζει να διπλασιάζεται. Η έρευνα σε όλους τους τομείς εκθέτει τους σπουδαστές σε μια μεγαλύτερη ποσότητα πληροφόρησης από το παρελθόν. Αυτή η έκρηξη πληροφόρησης μας οδήγησε σε έναν υλιστικό τρόπο ζωής. Με την πρόοδο στον τομέα των ηλεκτρονικών, επινοήθηκαν συσκευές για να έχουμε περισσότερο ελεύθερο χρόνο για ανάπαυση, απόλαυση και εξερεύνηση για το ποιοι είμαστε και ποιος είναι ο σκοπός της ζωής. Αλλά παίρνει χρόνο και προσπάθεια για να μάθουμε να λειτουργούμε αυτές τις επινοήσεις και αντί να μας δίνουν τον ελεύθερο χρόνο που νομίζαμε ότι θα έχουμε, είμαστε περισσότερο απασχολημένοι με τις συσκευές.

Καθώς μεγαλώνουμε, έχουμε την ευθύνη των παιδιών μας. Διερωτόμαστε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να αναθρέψουμε τα παιδιά μας ώστε να γίνουν καλύτερα από εμάς. Θέλουμε να έχουν πιο εύκολη ζωή από εμάς. Είμαστε απορροφημένοι στο πως να κερδίσουμε τα «προς το ζην» και να αναθρέψουμε τα παιδιά μας. Διάγουμε μια πολυάσχολη ζωή με πολύ λίγο ελεύθερο χρόνο. Καθώς γερνάμε και η ζωή περνά διερωτόμαστε, «Είναι ο σκοπός της ζωής μόνο το να γεννηθούμε, να γεράσουμε και να πεθάνουμε; Ή υπάρχει κάτι άλλο;»

Στην Ανατολή, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι έχουμε τρεις υποστάσεις που πρέπει να αναπτυχθούν: η διανοητική, η φυσική και η πνευματική. Δυστυχώς, έχουμε ξεχάσει την πνευματική υπόσταση, ενώ αναπτύσσουμε την διανοητική και τη φυσική πλευρά. Είτε είναι κανείς από την Ανατολή είτε από τη Δύση, το κοινό πιστεύω είναι ότι έχουμε μια ψυχή, τη Δύναμη που είναι μέσα στο σώμα και μας δίνει ζωή. Πιστεύεται ότι όταν η ψυχή εγκαταλείψει το σώμα για πάντα, ο άνθρωπος πεθαίνει. Στη διάρκεια αυτής της ζωής, όταν είμαστε αρκετά τυχεροί να έχουμε πάρει το ανθρώπινο σώμα, αν δεν αναπτυχθούμε πνευματικά δεν θα έχουμε επιτύχει τη δυνητικότητά μας στην πληρότητά της. Γία να φέρουμε τη σωστή ισορροπία στη ζωή, πρέπει να δώσουμε έμφαση στον πνευματικό τομέα της εκπαίδευσης.

Η πνευματικότητα πραγματεύεται με την ανάπτυξη των ανώτερων αξιών της ζωής και με το να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι . Πνευματικότητα σημαίνει να αποκτήσουμε αγάπη για την ανθρωπότητα, άσχετα με το χρώμα του δέρματος, τη θρησκεία, την εθνικότητα ή αν ο άνθρωπος είναι πλούσιος ή φτωχός ή από την Ανατολή ή τη Δύση. Αν ο καθένας έβλεπε το Φως του Θεού μέσα σε όλους, θα υπήρχε ειρήνη και αρμονία στον κόσμο. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι η ψυχή μας είναι μέρος του Θεού και αυτό το μέρος είναι το ίδιο μέσα σε κάθε άνθρωπο και κάθε ζωντανό πλάσμα, δεν θα βλάπτουμε κανέναν. Θα βλέπουμε καλό μέσα στον καθένα και θα σκεφτόμαστε για την ευημερία των άλλων. Θα ενδιαφερόμαστε για την οικολογία του κόσμου και θα σταματήσουμε να καταστρέφουμε τη φύση με τα δάση, τον αέρα και το νερό της, που ο Θεός μας έχει δώσει. Όταν καταστρέφουμε αυτό που έχουμε δεχτεί, όταν παίρνουμε τροφή

> Αν, μαζί με τις διανοητικές και τις φυσικές ιδιότητες, διδαχτούν και οι πνευματικές αξίες στα παιδιά, αυτός ο κόσμος θα γινόταν ένα λιμάνι χαράς και ειρήνης.

από το έδαφος, ενώ το μολύνουμε αντί να το ζωογονούμε, βλάπτουμε τον κόσμο. Τα Σύμπαντα έχουν δημιουργηθεί με τέλεια αρμονία. Υπάρχει μεγάλη απώλεια όταν εμείς δεν φροντίζουμε τη φύση. Αν δεν ενδιαφερόμαστε για τον εαυτό μας, διανοητικά, φυσικά ή πνευματικά, αυτό επηρεάζει τη ζωή μας σε αυτό το Σύμπαν.

Για να αναπτύξουμε την πνευματική μας πλευρά είναι σημαντικό να αρχίσουμε τη βασική ηθική καθοδήγηση για την πνευματικότητα σε νεαρή ηλικία. Είναι εύκολο για ένα παιδί να αποκτήσει γνώση. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά μαθαίνουν πιο γρήγορα και μαθαίνουν πιο εύκολα γλώσσες από τους μεγάλους. Αν συμπεριλάβουμε τα πνευματικά διδάγματα στα εκπαιδευτικά μας συστήματα σε ολόκληρο τον κόσμο, τότε μετά δεκαπέντε, είκοσι ή είκοσι πέντε χρόνια από τώρα θα έχουμε ανθρώπους που θα έχουν αγάπη και φιλευσπλαχνία. Αυτό θα φέρει μια εποχή όπου οι άνθρωποι θα βοηθούν ο ένας τον άλλον αντί να συσσωρεύουν όσο μπορούν για τον εαυτό τους. Θα μπαίναμε σε μια χρυσή εποχή ενδιαφέροντος, για την ευημερία των γειτόνων μας, της κοινωνίας μας και όλης της ζωής σε παγκόσμιο επίπεδο.

Είναι σημαντικό οι πνευματικές και οι ηθικές αξίες της ζωής να διδαχτούν σωστά. Μπορούμε να αναπτυχθούμε πνευματικά μέσω του διαλογισμού. Μέσω του διαλογισμού αναπτύσσουμε

τις ανώτερες ανθρώπινες αξίες, συνειδητοποιούμε τον αληθινό μας εαυτό και αποκτούμε γνώση της ψυχής. Ο διαλογισμός είναι μια άλλη μορφή της αυτοσυγκέντρωσης. Στο διαλογισμό κλείνουμε τα μάτια μας και μπαίνουμε στα εσωτερικά βασίλεια. Ο Θεός είναι μέσα στον καθένα. Το ανθρώπινο σώμα είναι η ανώτατη μορφή της Δημιουργίας και ο ιερότερος των ναών και των εκκλησιών επειδή δεν έγινε από ανθρώπινα χέρια, έγινε από το χέρι του Θεού. Γία να ασκήσουμε την πνευματικότητα δεν απαιτείται η αλλαγή θρησκείας. Η πνευματικότητα είναι μία επιστήμη που μπορεί να ασκηθεί από τα μέλη οποιοσδήποτε θρησκείας και ακόμη και από εκείνους που δεν ανήκουν σε καμία θρησκεία. Δεν είναι ανάγκη οι άνθρωποι να αλλάξουν από τη μία θρησκεία σε μία άλλη. Δεν πιστεύουμε σε κανέναν προσηλυτισμό, πιστεύουμε αντί για αυτό στην «εσωστροφή». Αυτό σημαίνει ότι εσωστρέφουμε την προσοχή μας για να μπούμε μέσα μας. 'Οταν το κάνουμε αυτό, βλέπουμε το Φως του Θεού και ακούμε τη Μουσική των Σφαιρών. Η επαφή με αυτό το Ρεύμα της Θειότητας μέσα μας φέρνει ειρήνη και χαρά.

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές διαλογισμού που ασκούνται σε ολόκληρο τον κόσμο. Διδάσκονται διάφορες μέθοδοι Γιόγκα. Πολλές έχουν σκοπό να αναπτύξουν μόνο το φυσικό τομέα. Μερικές απαιτούν επίπονες στάσεις. Ο Διαλογισμός στο Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου είναι μια πρακτική μέθοδος που είναι εύκολη και μπορεί να ασκηθεί από ένα μικρό παιδί ή από έναν ηλικιωμένο άνθρωπο, από έναν άνθρωπο που είναι άρρωστος ή από έναν που είναι υγιής. Δεν απαιτεί καμιά δύσκολη στάση ή επίπονες ασκήσεις.

> Γία να φέρουμε τη σωστή ισορροπία στη ζωή πρέπει να δώσουμε έμφαση στον πνευματικό τομέα της εκπαίδευσης.

οφέλη από το διαλογισμό που μας βοηθούν στη ζωή μας. Διαλογιζόμενοι καθημερινά η συγκέντρωσή μας καλυτερεύει. Ο διαλογισμός είναι ένα άλλο όνομα για την αυτοσυγκέντρωση. Στη διάρκεια του διαλογισμού κλείνουμε τα μάτια μας και κοιτάζουμε μέσα μας. Αυτό που κάνουμε είναι συγκέντρωση της προσοχής μας για να δούμε τι βρίσκεται μπροστά μας. Ένα εμπόδιο στο διαλογισμό είναι ότι ο νους μας θα προσπαθήσει να μας αποσπάσει από τη συγκέντρωσή μας. Η τεχνική της ακινητοποίησης του νου στο διαλογισμό μάς συνδέει με το Φως και τον Ήχο και βελτιώνει τη συγκέντρωσή μας. Ο νους είναι μια δυνατή οντότητα και πάντοτε προσπαθεί να μας απορροφήσει στον εξωτερικό υλικό κόσμο. Αν ακινητοποιήσουμε το νου με τη συγκέντρωση, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή την τεχνική στην καθημερινή ζωή. Τότε καταλαβαίνουμε περισσότερα από αυτό που διαβάζουμε. Τελειώνουμε τη δουλειά μας πιο γρήγορα, επειδή έχουμε αναπτύξει την τεχνική τού να εστιάζουμε την προσοχή μας. Οι σπουδαστές επιτυγχάνουν καλύτερα στις σπουδές τους λόγω της καλύτερης συγκέντρωσης. Εκτός της βελτίωσης των διανοητικών ικανοτήτων μέσω του διαλογισμού, νιώθουμε καλύτερα και στο φυσικό τομέα. Στο διαλογισμό το φυσικό μας σώμα χαλαρώνει. Δεν ταρασσόμαστε υπερβολικά και η ανταπόκρισή μας στα προβλήματα είναι χωρίς ένταση. Είμαστε πιο ικανοί να αντιμετωπίσουμε τις εντάσεις στον τομέα της εργασίας μας.

Αν οι τεχνικές του διαλογισμού και της συγκέντρωσης διδαχτούν στους μαθητές σε νεαρή ηλικία, θα μεγαλώσουν και θα εί-

ναι πλήρως ανεπτυγμένοι φυσικά, διανοητικά και πνευματικά. Θα βλέπουν το Φως του Θεού μέσα σε κάθε άνθρωπο και κάθε μορφή της Δημιουργίας. Θα έχουν αγάπη και φιλευσπλαχνία για την ανθρωπότητα.

Η εκπαίδευση είναι ένα μέσο για να διδάξουμε στα παιδιά πως να διαπραγματεύονται με τα προβλήματα της ζωής. Λέμε ότι, «Αυτός ο άνθρωπος είναι μηχανικός», «Αυτός ο άνθρωπος είναι ιατρός», ή «Αυτός ο άνθρωπος είναι αρχιτέκτων». Αν και προετοιμάζουμε τους μαθητές για διάφορα επαγγέλματα, τα βασικά στοιχεία που θα έπρεπε να διδάσκει κάθε εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι το πως να είμαστε καλύτεροι άνθρωποι και να διαπραγματευόμαστε με τις δυσκολίες της ζωής. Τα παιδιά πρέπει να διδαχτούν το σωστό από το λάθος. Πρέπει να διδαχτούν πως να παίρνουν καλές αποφάσεις. Αν μπορούμε να διδάξουμε τα παιδιά να παίρνουν τις αποφάσεις σωστά, τότε, όταν γεννιέται ένα πρόβλημα, θα κάνουν τη σωστή επιλογή. Χρειάζεται επίσης να διδάξουμε τα παιδιά ότι οι αποφάσεις τους επηρεάζουν όχι μόνον τα ίδια αλλά και τους άλλους. Οι καλές αποφάσεις ωφελούν όλους.

Εκτός από το να παίρνουμε καλές διανοητικές και φυσικές αποφάσεις, πρέπει να παίρνουμε και καλές πνευματικές αποφάσεις. Αν επιλέξουμε να έχουμε αγάπη για τον καθένα, τότε θα έχουμε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι θα φέρονται στους άλλους ως μέλη της δικής τους οικογένειας. Αν, μαζί με τις διανοητικές και τις φυσικές ιδιότητες, διδαχτούν και οι πνευματικές αξίες στα παιδιά, αυτός ο κόσμος θα γίνει ένα λιμάνι χαράς και ειρήνης.

Στην καρδιά της επιστήμης και της πνευματικότητας υπάρχει μια συντροφικότητα που ψάχνει να απαντήσει τις ίδιες ερωτήσεις.



11

Πως ένας Επιστήμονας Μπορεί να Είναι Πνευματικός

Αυτή η ομιλία δόθηκε στις 7 Νοεμβρίου 1998, στο Ι.Ι.Τ. (Ινστιτούτο της Τεχνολογίας του Ιλλινόις) στο Σικάγο, επί τη ευκαιρία που ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ έλαβε ένα διακεκριμένο βραβείο αρχηγίας από το Ι.Ι.Τ. για το έργο του στον τομέα της επιστήμης, της πνευματικότητας και της επικοινωνίας.

Ο σκοπός της επιστήμης είναι να ανακαλύψει τις πιο βαθιές αλήθειες και ο σκοπός της πνευματικότητας είναι η έρευνα για την αιτία πίσω από το γεγονός . Οι επιστήμονες ανακαλύπτουν πως ήρθε σε ύπαρξη η Δημιουργία και η ανθρώπινη ζωή. Εκείνοι που ασχολούνται με την πνευματικότητα προσπαθούν να βρουν την κρυμμένη αιτία πίσω από το επιστημονικό γεγονός. Ενδιαφέρονται για τους νόμους της φύσης, αλλά επιθυμούν να βρουν το Θείο Νόμο που έφερε τα πάντα σε ύπαρξη. Ενώ οι επιστήμονες ψάχνουν μέσω εξωτερικών οργάνων, οι πνευματικοί επιστήμονες εστιάζονται σε ανώτερα επίπεδα συνειδητότητας.

Η επιστήμη και η πνευματικότητα στοχεύουν προς την ίδια αλήθεια, αλλά φτάνουν εκεί με διαφορετικό τρόπο.

Όταν οι επιστήμονες μελετούν το νερό, αναλύουν τα μόριά του. Αλλά όταν οι πνευματικοί επιστήμονες μελετούν το νερό βυθίζονται

στην εμπειρία του μέσω απευθείας αντίληψης. Και οι δύο αντιλαμβάνονται το νερό αλλά μέσω διαφορετικού τρόπου αντίληψης.

Όταν οι επιστήμονες μιλούν για το νερό, χρησιμοποιούν διαφορετικά ονόματα στις γλώσσες τους. Είτε το ονομάζουμε άγουα, πάνι ή νερό, είναι το ίδιο υγρό που μας δροσίζει. Μπορεί να γλύφει πολλές ακτές, αλλά το νερό είναι ένα και το αυτό. Όταν οι πνευματικοί επιστήμονες μιλούν για το νερό της ζωής, χρησιμοποιούν επίσης διαφορετικά ονόματα σε διάφορες γλώσσες, αλλά αυτός ο Ωκεανός είναι Ένας και ο Αυτός.

Αυτή η διαφορά μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας είναι η ίδια σε ότι αφορά τη μελέτη τού από «πού και πώς» αρχίσαμε. Οι επιστήμονες μελετούν μέσω οργάνων, υπολογισμών και μετρήματος. Το ταξίδι τους τούς έφερε τόσο πίσω μέχρι τις στιγμές μετά το Μπιγκ Μπανγκ της Δημιουργίας, αλλά όχι πιο πέρα. Όλα τα άλλα είναι θεωρία και υπολογισμός. Αλλά οι μύστες έχουν διασχίσει το φράγμα του Μπιγκ Μπανγκ. Με την υπέρβαση των νόμων του Φυσικού Σύμπαντος, έχουν μπει σε ανώτερα βασίλεια. Μέσω απευθείας εμπειρίας έχουν συνειδητοποιήσει πως ήρθε σε ύπαρξη η Δημιουργία. Η επιστήμη και η πνευματικότητα στοχεύουν στην ίδια Αλήθεια, αλλά φτάνουν εκεί με διαφορετικό τρόπο. Στην καρδιά της επιστήμης και της πνευματικότητας υπάρχει μια συντροφικότητα που ψάχνει να απαντήσει τις ίδιες ερωτήσεις.

Οι άνθρωποι σήμερα είναι εξοικειωμένοι με τις αναφορές πνευματικών εμπειριών. Στατιστικές και μελέτες δείχνουν ότι πολλοί πιστεύουν στο Θεό, την ψυχή και στη ζωή μετά θάνατο. Υπάρχουν αφηγήσεις ανθρώπων που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες. Αν και αναφέρονταν μέσα σε όλη την ιστορία, είναι επικρατέστερες τώρα επειδή ο σύγχρονος ιατρικός εξοπλισμός μπορεί να ξαναζωντανέψει μια καρδιά που έχει σταματήσει. Πολλοί άνθρωποι που ξαναγύρισαν στη ζωή αναφέρουν εμπειρίες σε έναν κόσμο Φωτός, ενώ ήταν κλινικά νεκροί. Αυτοί οι άνθρωποι δεν βρίσκουν καμιά αντιλογία μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας. Πιστεύουν στον επιστημονικό νόμο όπως και στον πνευματικό νόμο.

Αυτό που οι άνθρωποι θεωρούν ως θαύματα δεν είναι τίποτα περισσότερο από ανώτεροι νόμοι. Οι επιστήμονες έχουν φτάσει να συνειδητοποιήσουν ότι αυτό το Σύμπαν δεν είναι στέρεο. Η ύλη είναι πακέτα παλλόμενης ενέργειας που φαίνεται ως στέρεη. Το Σύμπαν είναι ενέργεια, Φως και Ήχος. Η εκτέλεση θαυμάτων δεν είναι τίποτα περισσότερο από την επαφή με αυτή την ενέργεια μέσω της Δύναμης του πνεύματος.

Η σύγχρονη ιατρική προσφέρει μια καινούργια προσέγγιση στη θεραπεία. Στο παρελθόν θεωρούσαμε ότι η θεραπεία γινόταν με την παροχή φαρμάκων. Σήμερα, η ιατρική συμπεριλαμβάνει και τη θεραπεία του σώματος θεραπεύοντας το νου και χρησιμοποιώντας τη δύναμη της ψυχής. Σε μερικά ιατρικά κέντρα οι ιατροί συστήνουν το διαλογισμό. Μια μελέτη αποκαλύπτει ότι οι άνθρωποι που αφιερώνουν χρόνο σε διαλογισμό ή σε θρησκευτική λατρεία πριν και μετά από μια εγχείρηση έχουν πιο σύντομο χρόνο ανάρρωσης.

Η επιστήμη και η πνευματικότητα στοχεύουν προς την ίδια αλήθεια, αλλά φτάνουν εκεί με διαφορετικό τρόπο.

'Όταν οι επιστήμονες μελετούν το νερό, αναλύουν τα μόριά του.
Αλλά όταν οι πνευματικοί επιστήμονες μελετούν το νερό βυθίζονται στην εμπειρία του μέσω απευθείας αντίληψης. Και οι δύο αντιλαμβάνονται το νερό αλλά μέσω διαφορετικού τρόπου αντίληψης.

Όταν οι επιστήμονες μιλούν για το νερό, χρησιμοποιούν διαφορετικά ονόματα στις γλώσσες τους. Είτε το ονομάζουμε άγουα, πάνι ή νερό, είναι το ίδιο υγρό που μας δροσίζει. Μπορεί να γλύφει πολλές ακτές, αλλά το νερό είναι ένα και το αυτό. Όταν οι πνευματικοί επιστήμονες μιλούν για το νερό της ζωής, χρησιμοποιούν επίσης διαφορετικά ονόματα σε διάφορες γλώσσες, αλλά αυτός ο Ωκεανός είναι Ένας και ο Αυτός.

Αυτή η διαφορά μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας είναι η ίδια σε ότι αφορά τη μελέτη τού από «πού και πώς» αρχίσαμε. Οι επιστήμονες μελετούν μέσω οργάνων, υπολογισμών και μετρήματος. Το ταξίδι τους τούς έφερε τόσο πίσω μέχρι τις στιγμές μετά το Μπιγκ Μπανγκ της Δημιουργίας, αλλά όχι πιο πέρα. Όλα τα άλλα είναι θεωρία και υπολογισμός. Αλλά οι μύστες έχουν διασχίσει το φράγμα του Μπιγκ Μπανγκ. Με την υπέρβαση των νόμων του Φυσικού Σύμπαντος, έχουν μπει σε ανώτερα βασίλεια. Μέσω απευθείας εμπειρίας έχουν συνειδητοποιήσει πως ήρθε σε ύπαρξη η Δημιουργία. Η επιστήμη και η πνευματικότητα στοχεύουν στην ίδια Αλήθεια, αλλά φτάνουν εκεί με διαφορετικό τρόπο. Στην καρδιά της επιστήμης και της πνευματικότητας υπάρχει μια συντροφικότητα που ψάχνει να απαντήσει τις ίδιες ερωτήσεις.

Οι άνθρωποι σήμερα είναι εξοικειωμένοι με τις αναφορές πνευματικών εμπειριών. Στατιστικές και μελέτες δείχνουν ότι πολλοί πιστεύουν στο Θεό, την ψυχή και στη ζωή μετά θάνατο. Υπάρχουν αφηγήσεις ανθρώπων που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες. Αν και αναφέρονταν μέσα σε όλη την ιστορία, είναι επικρατέστερες τώρα επειδή ο σύγχρονος ιατρικός εξοπλισμός μπορεί να ξαναζωντανέψει μια καρδιά που έχει σταματήσει. Πολλοί άνθρωποι που ξαναγύρισαν στη ζωή αναφέρουν εμπειρίες σε έναν κόσμο Φωτός, ενώ ήταν κλινικά νεκροί. Αυτοί οι άνθρωποι δεν βρίσκουν καμιά αντιλογία μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας. Πιστεύουν στον επιστημονικό νόμο όπως και στον πνευματικό νόμο.

Αυτό που οι άνθρωποι θεωρούν ως θαύματα δεν είναι τίποτα περισσότερο από ανώτεροι νόμοι. Οι επιστήμονες έχουν φτάσει να συνειδητοποιήσουν ότι αυτό το Σύμπαν δεν είναι στέρεο. Η ύλη είναι πακέτα παλλόμενης ενέργειας που φαίνεται ως στέρεη. Το Σύμπαν είναι ενέργεια, Φως και Ήχος. Η εκτέλεση θαυμάτων δεν είναι τίποτα περισσότερο από την επαφή με αυτή την ενέργεια μέσω της Δύναμης του πνεύματος.

Η σύγχρονη ιατρική προσφέρει μια καινούργια προσέγγιση στη θεραπεία. Στο παρελθόν θεωρούσαμε ότι η θεραπεία γινόταν με την παροχή φαρμάκων. Σήμερα, η ιατρική συμπεριλαμβάνει και τη θεραπεία του σώματος θεραπεύοντας το νου και χρησιμοποιώντας τη δύναμη της ψυχής. Σε μερικά ιατρικά κέντρα οι ιατροί συστήνουν το διαλογισμό. Μια μελέτη αποκαλύπτει ότι οι άνθρωποι που αφιερώνουν χρόνο σε διαλογισμό ή σε θρησκευτική λατρεία πριν και μετά από μια εγχείρηση έχουν πιο σύντομο χρόνο ανάρρωσης.

Οι επιστήμονες αναφέρουν για μια Θεία Έμπνευση από μια ανώτερη Δύναμη. Υπάρχει ένα ανέκδοτο για τον Δρ. Ουάσιγκτον Κάρβερ, έναν Αφροαμερικανό που ήταν κάποτε σκλάβος και που έγινε ένας παγκόσμια αναγνωρισμένος επιστήμονας. Ανακάλυψε εκατόν πενήντα προϊόντα που μπορούσαν να γίνουν από τη γλυκοπατάτα και τριακόσια προϊόντα από το ταπεινό αράπικο φιστίκι. Μια φορά ρωτήθηκε πώς έφτασε σε αυτές τις ανακαλύψεις.

> Οι φυσικοί επιστήμονες προσπαθούν να αποδείξουν μέσω των εξωτερικών ματιών και αυτιών, ενώ οι πνευματικοί επιστήμονες προσπαθούν να αποδείξουν μέσω των εσωτερικών ματιών και αυτιών.

Ο Δρ. Κάρβερ απάντησε, «Μια μέρα ρώτησα το Θεό τι μπορούσε να γίνει uno ένα αράπικο φιστίκι ».

Ο Θεός μου είπε, « Έχεις εγκέφαλο, βρες το μόνος σου!»

Αυτό απεικονίζει τη σχέση μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας. Ενώ ο Θεός είναι η έμπνευση, οι άνθρωποι έχουν το καθήκον να ερευνήσουν για γνώση και να κάνουν ανακαλύψεις. Ο Θεός μπορούσε εύκολα να δημιουργήσει οτιδήποτε, αλλά ο Θεός το αφήνει στους ανθρώπους να κάνουν τις ανακαλύψεις. Οι άνθρωποι έχουν μια επιλογή: να ζουν για τον εαυτό τους ή να αφιερώσουν τη ζωή τους για να βελτιώσουν αυτό τον πλανήτη. Μερικοί ζουν μόνο για να ικανοποιούν τις επιθυμίες τους . Εκείνοι που έρχονται σε επαφή με μία ανώτερη Δύναμη ανακαλύπτουν ότι ο ανώτερος σκοπός τους είναι να αγαπούν και να

υπηρετούν τους άλλους. Λοιπόν, βλέπουμε ότι η αποστολή και των πνευματικών και των φυσικών επιστημόνων είναι η ίδια. Υπάρχουν και οι δύο εδώ για να χρησιμοποιήσουν τις ανακαλύψεις τους για να βελτιώσουν τη ζωή των άλλων. Οι πνευματικοί επιστήμονες ανακαλύπτουν μία Θεία και μία ανθρώπινη έννοια σε ένα, αλλιώς, ψυχρό Σύμπαν.

Μαζί με την τιμή που μου κάνατε με αυτό το βραβείο αρχηγίας, με ρωτάτε τι έχει να κάνει ένας επιστήμονας, σαν και μένα, με την πνευματικότητα. Η επιστήμη και η πνευματικότητα δεν είναι διαφορετικές. Και οι δύο στοχεύουν στο να βρουν την αλήθεια, στο να διακρίνουν την αλήθεια από το ψεύδος. Και οι δύο στοχεύουν στην εξυπηρέτηση της ανθρωπότητας. Και οι δύο ψάχνουν απαντήσεις για την ίδια ερώτηση, αλλά με διαφορετικούς τρόπους. Ενώ οι φυσικοί επιστήμονες κοιτάζουν τα άστρα μέσω μικροσκοπίων και ακούν τα ραδιοκύματα από μακρινά άστρα μέσω οργάνων, οι πνευματικοί επιστήμονες κοιτάζουν τα εσωτερικά άστρα και ακούν την εσωτερική Μουσική των Σφαιρών μέσω του διαλογισμού. Και οι δύο κάθονται σε σιωπή και περιμένουν. Οι φυσικοί επιστήμονες προσπαθούν να αποδείξουν μέσω των εξωτερικών ματιών και αυτιών, ενώ οι πνευματικοί επιστήμονες προσπαθούν να αποδείξουν μέσω των εσωτερικών ματιών και αυτιών τους.

Στη ζωή μου είχα το καλύτερο και των δύο κόσμων. Είχα την επιστημονική εξάσκηση από το πρώτο ίδρυμα I.I.T. του Τσενάι (Μαντράς) για το Δίπλωμα της Τεχνολογίας και από το I.I.T. του Σικάγου για το δίπλωμά μου Master of Science. Επίσης εξασκήθηκα από τους δύο μεγαλύτερους πνευματικούς επιστήμονες του περασμένου αιώνα, τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ. Μου

δίδαξαν την επιστήμη του διαλογισμού και πως να έχω την εμπειρία των νόμων του Σύμπαντος με το μάτι της ψυχής. Το επιστημονικό μου υπόβαθρο με βοήθησε να μελετήσω την πνευματικότητα ως επιστήμη. Αυτή η προσέγγιση με βοήθησε να αποδείξω το κύρος των πνευματικών εμπειριών. Το πνευματικό μου υπόβαθρο με έκανε ικανό να ακολουθήσω καλύτερα τη μελέτη της επιστήμης. Ο διαλογισμός δίνει έμπνευση να ανακαλύψουμε τις επιστημονικές αλήθειες. Οι ανακαλύψεις έρχονται ως έμπνευση. Τι είναι η έμπνευση παρά η επαφή με τους πνευματικούς νόμους;

Η επιστήμη και η πνευματικότητα έχουν μια πολύ καλή συντροφικότητα. Αν εκείνοι που είναι απασχολημένοι στην επιστήμη αφιερώνουν χρόνο στη σιωπή του εαυτού τους, θα έρθει η έμπνευση και θα τους οδηγήσει στις απαντήσεις που ψάχνουν να βρουν. Αν εκείνοι που ενδιαφέρονται για την πνευματικότητα εφαρμόσουν τον επιστημονικό νόμο, για να δοκιμάσουν την υπόθεση μέσα στο εργαστήριο του σώματός τους, θα βρουν το αποτέλεσμα.

Ως επιστήμονες, μπορούμε να δοκιμάσουμε τη δύναμη του διαλογισμού και να δούμε που αυτός οδηγεί. Ακριβώς όπως οι επιστήμονες βλέπουν τα εξωτερικά άστρα, μπορούμε να έχουμε κλεφτές ματιές των εσωτερικών Φώτων οποιουδήποτε χρώματος, των εσωτερικών άστρων, φεγγαριών και ήλιων, να υπερβούμε τη φυσική συνειδητότητα και να μπούμε σε ανώτερα βασίλεια συνειδητότητας.

Κάθε άνθρωπος είναι ικανός να επιτύχει την απόδειξη των πνευματικών αληθειών. Αυτές οι επιδιώξεις μπορούν να κάνουν τον κόσμο έναν καλύτερο τόπο όπως επίσης και να αποκαλύψουν το σκοπό της ζωής μας.

Υπάρχει μία Θεία θεραπευτική Δύναμη και μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με αυτή όταν μεταφέρουμε τη συνειδητότητα μας από το φυσικό σώμα στην πνευματική μας πλευρά.



12

Διαλογισμός: Το Καλύτερο Φάρμακο

Αυτό είναι απόσπασμα από μια ομιλία που δόθηκε στο Ινστιτούτο Ιατρικών Επιστημών Όλης της Ινδίας, ένα ιατρικό ίδρυμα στο Δελχί της Ινδίας, στις 16 Φεβρουάριου 2002.

Είναι τιμή μου να σας ομιλώ στο Ινστιτούτο Ιατρικών Επιστημών Όλης της Ινδίας. Ο καθένας σας υπηρετεί τις ανάγκες υγείας της κοινωνίας. Η ιατρική είναι ένα εύγενές επάγγελμα, επειδή είναι ένα επάγγελμα εξυπηρέτησης και θυσίας.

Η Ινδία προσφέρει μια μοναδική προοπτική στον τομέα της φροντίδας για την υγεία. Ενώ έχουμε τεχνολογική πρόοδο στη φροντίδα της υγείας από τις Δυτικές χώρες, έχουμε μια παράδοση που η Δύση μόλις αρχίζει να καταλαβαίνει. Στην Ανατολή από αιώνες, γνωρίζουμε το σύνδεσμο μεταξύ σώματος, νου και πνεύματος. Οι τελευταίες ιατρικές έρευνες στη Δύση και οι ιατροί ανακάλυψαν τη θεραπευτική δύναμη του διαλογισμού.

Είναι σημαντικό να έχουμε το καλύτερο από τις ιατρικές έρευνες και από την Ανατολή και από τη Δύση. Ενώ πολλοί στη Δύση μόλις αρχίζουν να χρησιμοποιούν τη θεραπευτική Δύναμη που είναι μέσα μας για ιατρική θεραπεία, η Ανατολή στην επιδίωξή της για νέα ιατρική τεχνολογία δεν θα έπρεπε να ξεχύσει τις παραδόσεις της και τη χρησιμοποίηση αυτής της εσωτερικής Δύναμης για θεραπεία.

Υπάρχει ένα αστείο ρητό για ό,τι αφορά την υγεία του φυσικού σώματος. Λέγεται ότι η απώλεια της υγείας έρχεται από τέσσερα πράγματα: το πρώτο είναι να είσαι άρρωστος (ill), το δεύτερο είναι ένα χάπι (pill), το τρίτο είναι ο λογαριασμός (hill) και το τέταρτο, σε μερικές περιπτώσεις, είναι η διαθήκη (will). Θα ήθελα να προσθέσω μια άποψη για να έχουμε μια θεραπευτική επίδραση σε μια ασθένεια - και αυτή είναι να είμαστε ακίνητοι (still)! Ας εξερευνήσουμε πως ο διαλογισμός, η τέχνη του να είμαστε ακίνητοι, μπορεί να έχει θεραπευτική επίδραση στο σώμα μας, στο νου μας, στα συναισθήματά μας, στην ψυχή μας και στον κόσμο.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Ο διαλογισμός δίνει φυσικά οφέλη. Ιατρικές έρευνες εξερεύνησαν το σύνδεσμο σώματος - νου. Έχουν αποδώσει ορισμένες ασθένειες στην κατάσταση του νου μας και στη συναισθηματική μας κατάσταση. Βρήκαν ότι όταν περνάμε νοητικό στρες, συναισθηματικό πόνο ή κατάθλιψη η φυσική μας αντίσταση προς τις ασθένειες ελαττώνεται.

Η αφιέρωση χρόνου σε διαλογισμό ελαττώνει το στρες. Μια μελέτη για το διαλογισμό, από τον Δρ. Τζων Λ. Κρέιβεν, δημο-

Με το να απορροφηθούμε εσωτερικά, εκτρέπουμε την προσοχή μας από το αίσθημα των επιδράσεων της ασθένειας.

σιευμένη στην καναδική *Εφημερίδα της Ψυχιατρικής,* αναφέρει «Ελεγχόμενες μελέτες έχουν βρει σταθερή ελάττωση του άγχους στους διαλογιζόμενους... Μερικές καταστάσεις σχετικές με το στρες έχουν παρουσιάσει Βελτίωση, στη διάρκεια κλινικών δοκιμών διαλογισμού όπως: υπέρτασης, αϋπνία, άσθμα, χρόνιοι πόνοι, ταχυκαρδίες, άγχος και φοβίες.» (ΚρέιΒεν, Δρ. Τζων Λ., «Διαλογισμός και Ψυχοθεραπεία» Καναδική *Εφημερίδα Ψυχιατρικής ,* τόμος 34. Οκτώβριος 1989, σελ. 648 53).

Σε μια άλλη μελέτη, ο Δρ. Ίλαν Κούτς αναφέρει: «Καθώς αναπτύσσεται η ικανότητα του διαλογισμού αναπτύσσεται μια ιεραρχία από συναισθήματα, που κλιμακώνεται από τη βαθιά χαλάρωση μέχρι τις έντονες μεταβολές στα συναισθήματα και στην αντίληψη... Πολλές από αυτές τις περιφερειακές αλλαγές συμβαίνουν μαζί με την ελάττωση του ερεθισμού του συμπαθητικού νευρικού συστήματος ... Οι περιφερειακές φυσιολογικές αλλαγές έχουν αποδειχθεί αξιόλογες σαν κύρια ή επιπρόσθετη θεραπεία για πολλές διαταραχές της υγείας, όπως υπέρταση και αρρυθμίες της καρδιάς, καθώς και για την ανακούφιση του άγχους και του πόνου.»(Kutz, MD, Ilan, et *ai,* «Διαλογισμός και Ψυχοθεραπεία», *American Journal of Psychiatry,* τόμος 142, Ιανουάριος 1985, σελ.1 - 8).

Πολλά ιατρικά κέντρα και νοσοκομεία προσφέρουν τώρα μαθήματα διαλογισμού για την ελάττωση του στρες και την εξάλειψη ορισμένων ασθενειών. Ο διαλογισμός μπορεί να θεραπεύ-

> Μέσω της θεραπευτικής δύναμης του διαλογισμού μπορεί κανείς να μετριάσει και να εξαλείψει το συναισθηματικό πόνο.

σει το φυσικό μας σώμα, θεραπεύοντας το νου μας και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Όταν απορροφηθούμε εσωτερικά, θα εκτρέφουμε την προσοχή μας και δεν θα νιώθουμε την επίδραση της ασθένειας. Στις επιθανάτιες εμπειρίες οι άνθρωποι που έπαθαν τρομερά οδυνηρά ατυχήματα ανυψώθηκαν πάνω από τον πόνο όταν άφησαν το σώμα. Με την επιστροφή στο σώμα, εκατομμύρια άνθρωποι είχαν το ίδιο μήνυμα να αναφέρουν - ο πόνος τους τελείωσε όταν μπήκαν σε έναν κόσμο Φωτός. Αυτές οι αφηγήσεις επιβεβαιώνουν αυτό που έχουν πει οι Άγιοι — υπάρχει μία Θεία θεραπευτική Δύναμη με την οποία μπορούμε να έρθουμε σε επαφή όταν στρέψουμε τη συνειδητότητά μας από το φυσικό σώμα στην πνευματική μας πλευρά. Μπορούμε να ανυψωθούμε πάνω από το φυσικό πόνο συνδεόμενοι με τη Δύναμη μέσα μας.

Η λύτρωση από τον πόνο εκείνων που έχουν επιθανάτιες εμπειρίες επιβεβαιώνει την προστασία από τον πόνο, που παρέχεται σε εκείνους που τελειοποιούν την άσκηση του διαλογισμού. Δεν χρειαζόμαστε μια επιθανάτια εμπειρία για να έρθουμε σε επαφή με αυτή την εσωτερική Δύναμη. Μπορούμε να φτάσουμε σε αυτή με φυσικό τρόπο στην άνεση του σπιτιού μας, μέσω του διαλογισμού.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΟΥ ΜΕΣΟ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Ο νους μας είναι συχνά ταραγμένος από τις πιέσεις. Η ζωή έχει γίνει πολύπλοκη. Οι άνθρωποι έχουν πάρα πολλά να κάνουν

και δεν έχουν αρκετό χρόνο για να τα κάνουν. Μερικοί άνθρωποι έχουν εργασίες που απαιτούν πολλές ώρες και πολλή ευθύνη. Άλλοι εργάζονται σε δύο δουλειές και συντηρούν οικογένεια. Οι άνθρωποι εκνευρίζονται — γίνονται ευερέθιστοι, ανισόρροποι και «αγχωμένοι». Μπορεί να δρουν με τρόπο που δεν είναι ο «εαυτός» τους. Μερικές φορές ξεσπούν τα νεύρα τους σε αυτούς που αγαπούν.

Ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος για να εξαλείψουμε την έλλειψη ισορροπίας που προκαλείται από το νοητικό στρες. Αφιερώνοντας χρόνο σε διαλογισμό, δημιουργούμε ένα ήρεμο λιμάνι για να αποκαταστήσουμε την ισορροπία στη νοητική μας λειτουργία. Έρευνες που καταγράφουν τη λειτουργία του εγκεφάλου βρίσκουν ότι τα κύματα του εγκεφάλου μας μετρούν από 13 - 20 Ηζ(Χερτζ) όταν είμαστε σε καταστάσεις στρες στην εργασία μας, όταν οδηγούμε μέσα στην κίνηση ή στην κατάσταση του «αγωνίσου ή φύγε». Στο διαλογισμό τα κύματα του εγκεφάλου καταγράφουν μεταξύ 5 και 8 Hz, μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Στο διαλογισμό τα επίπεδα του στρες ελαττώνονται. Ο νους ηρεμεί και με τη σειρά του ηρεμεί και το σώμα.

Μέσω του διαλογισμού θεραπεύουμε την κατάσταση του νου μας. Μπορούμε τότε να λειτουργήσουμε πιο αποτελεσματικά και ειρηνικά μέσα σε αυτό τον κόσμο.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΠΟΝΟ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Ο διαλογισμός μπορεί να συμπληρώσει τη θεραπεία για να θεραπευτεί ο συναισθηματικός πόνος. Καθώς οι άνθρωποι εργάζονται πάνω στα συναισθηματικά τους προβλήματα με την καθοδήγηση εξασκημένων ειδικών, μπορούν να επιταχύνουν τη

θεραπεία τους με το διαλογισμό. Ο διαλογισμός βοηθά με διάφορους τρόπους. Πρώτο, ανυψωνόμενοι πάνω από τη σωματική συνειδητότητα βλέπουμε τη ζωή μας από μια διαυγή οπτική γωνία. Συνειδητοποιούμε τις ρίζες των πόνων μας και λύνουμε τα προβλήματά μας. Πολλοί δεν είναι ενήμεροι γιατί δρουν και νιώθουν με τον τρόπο που δρουν και νιώθουν. Ανεβάζοντας τη συνειδητότητά μας γινόμαστε ενήμεροι για τις αιτίες. Μπορούμε να εντοπίσουμε τους τομείς στους οποίους χρειάζεται να εργαστούμε. Δεύτερο, στο διαλογισμό, ερχόμαστε σε επαφή με την Πηγή της Αγάπης. Το Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου είναι της ίδιας ουσίας όπως η ψυχή μας και η Υπερψυχή - Αγάπη, Συνειδητότητά και Μακαριότητα. Καθώς ερχόμαστε σε επαφή με το Θείο Ρεύμα, έχουμε την εμπειρία Θείας Αγάπης. Συνδεόμαστε με την Αγάπη του Θεού που είναι σε κοιμισμένη κατάσταση μέσα μας. Λέγεται, «Ο Θεός είναι Αγάπη, η ψυχή είναι Αγάπη και ο δρόμος πίσω στο Θεό είναι μέσω της Αγάπης.» Η επαφή με την Αγάπη του Θεού μάς γεμίζει με περισσότερη Αγάπη από ό,τι μπορούμε να φανταστούμε. Αυτό μπορεί να γεμίσει το κενό που μπορεί να είναι η αιτία του συναισθηματικού μας πόνου. Μέσω της θεραπευτικής δύναμης του διαλογισμού μπορεί κανείς να μετριάσει και να εξαλείψει τον συναισθηματικό πόνο.

ΠΩΣ ΟΙ ΙΑΤΡΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΤΟΥΣ

Ενώ δίνουν ιατρική φροντίδα και θεραπεία στους ασθενείς οι ιατροί μπορούν να συμβουλεύουν τους ασθενείς να αφιερώνουν χρόνο σε διαλογισμό σαν μέτρο προληπτικής ιατρικής φροντίδας και ένα συμπλήρωμα της ιατρικής θεραπείας. Οι ιατροί μπορούν να μάθουν μια ωφέλιμη εισαγωγική τεχνική διαλογισμού: Τον Τζότι διαλογισμό. Αυτή η μορφή διαλογισμού μπορεί να γίνει από οποιονδήποτε οποιοσδήποτε θρησκείας, κουλτούρας ή ηλικίας. Είναι μια ασφαλής διαδικασία που συνεπάγεται την απόσυρση του αισθητηριακού ρεύματος.

Το αισθητηριακό ρεύμα είναι αυτό που μας κάνει ενήμερους του φυσικού σώματος, των αισθήσεων και του εξωτερικού κόσμου. Αυτό που ενημερώνεται από τις πληροφορίες που μεταδίδονται από το αισθητηριακό μας ρεύμα ονομάζεται προσοχή. Η προσοχή είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής. Τον περισσότερο χρόνο η προσοχή μας σύρεται έξω στον κόσμο μέσω των αισθήσεών μας. Συγκεντρώνοντας την προσοχή, το αισθητηριακό ρεύμα αποσύρεται από τον κόσμο και το σώμα, στην έδρα της ψυχής, μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια και βλέπουμε Φως μέσα μας.

Γία αυτήν τη διαδικασία του διαλογισμού δεν χρειάζεται να ανησυχούμε για την αναπνοή μας. Δεν αγγίζουμε το κινητήριο ρεύμα όπως σε μερικές γιόγκα. Το κινητήριο ρεύμα είναι υπεύθυνο για τις αυτόματες ή ακούσιες διαδικασίες μέσα στο σώμα, όπως η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, οι χτύποι της καρδιάς και η ανάπτυξη των μαλλιών και των νυχιών. Αντί για αυτό αποσύρουμε το αισθητηριακό ρεύμα. Αφήνουμε την αναπνοή να συνεχίζεται ομαλά.

Στον Τζότι διαλογισμό, καθόμαστε σε μια στάση που να είναι η πιο άνετη για εμάς, όπου παραμένουμε ακίνητοι για το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Κλείνουμε τα μάτια μας και εστιάζουμε την προσοχή μας στην περιοχή του σκότους που βρίσκεται μπροστά μας. Συγκεντρωνόμενοι, το αισθητηριακό ρεύμα αποσύρεται στο τρίτο ή το μοναδικό μάτι.

Γία να βοηθήσουμε την προσοχή μας να έρθει στην εστία των ματιών και να ακινητοποιήσουμε το νού, επαναλαμβάνουμε οποιοδήποτε Όνομα του Θεού που αγαπούμε. Ο νους είναι μεγάλη απόσπαση και εμποδίζει την προσοχή μας να συγκεντρωθεί στην έδρα της ψυχής. Όμως, αν ο νους είναι απασχολημένος στην επανάληψη αυτού του Ονόματος δεν μπορεί να αποσπάσει την προσοχή με σκέψεις. Ενώ κοιτάζουμε στο μέσον από ό,τι βρίσκεται μπροστά μας, επαναλαμβάνουμε το Όνομα. Το Όνομα επαναλαμβάνεται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης, όχι φωναχτά. Επαναλαμβάνεται αργά, κατά διαλείμματα, με μια μικρή παύση μεταξύ της επανάληψης του Ονόματος, όχι σε γρήγορη διαδοχή.

Ενώ η επανάληψη συνεχίζεται νοερά, κοιτάζουμε στην περιοχή του σκότους που βρίσκεται μπροστά μας. Δεν θα πρέπει να σκεφτόμαστε τον εξωτερικό κόσμο, το σώμα κάτω από τα φρύδια ή τη διαδικασία της απόσυρσης του αισθητηριακού ρεύματος. Η αναπνοή μας θα πρέπει να συνεχίζεται κανονικά, ακριβώς όπως όταν διαβάζουμε, μελετάμε ή εργαζόμαστε. Ακριβώς όπως όταν κινούμαστε στην καθημερινή μας ζωή και δεν σκεφτόμαστε την αναπνοή μας, παρόμοια, στο διαλογισμό, η αναπνοή μας θα πρέπει να συνεχίζεται αυτόματα.

Η δουλειά μας είναι να καθόμαστε ήρεμα, ήσυχα και με αγάπη να κοιτάζουμε στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Η προσοχή αυτόματα θα συγκεντρωθεί. Δεν χρειάζεται καμιά προσπάθεια. Οποιαδήποτε προσπάθεια κάνουμε, οποιεσδήποτε σκέψεις έχουμε θέλοντας να αποσυρθούμε, επεμβαίνουμε στη διαδικασία, γιατί αυτό σημαίνει ότι ο νους μας έχει δραστηριοποιηθεί. Θα πρέπει να συνεχίζουμε να επαναλαμβάνουμε το Όνομα και να κοιτάζουμε.

Καθώς το αισθητηριακό ρεύμα αποσύρεται, ξεχνάμε το σώμα. Όταν έχει τελείως συγκεντρωθεί στην εστία των ματιών, απορροφόμαστε στην περιοχή που βρίσκεται μπροστά μας. Θα πρέπει να κοιτάζουμε με πλήρη προσοχή στο μέσον από οτιδήποτε υπάρχει μπροστά μας. Το να καθόμαστε σε διαλογισμό θα μας γεμίσει με ειρήνη, ηρεμία και χαρά.

Οι ιατροί είναι ευπρόσδεκτοι να προτείνουν αυτή την τεχνική στους ασθενείς τους. Αφιερώνοντας καθημερινά χρόνο σε διαλογισμό, οι ασθενείς τους θα είναι σε επαφή με μια θεραπευτική Δύναμη που μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή τους και να τους δώσει ανακούφιση και παρηγοριά για μια ευτυχισμένη ζωή.

Οι μυστικιστικές χώρες δεν είναι
στο εξωτερικό
διάστημα ή επάνω από μας, είναι
μέσα μας.



13

Ταξίδι σε Περιοχές Φωτός Μέσα μας

Απόσπασμα από μια ομιλία που δόθηκε στο Πανεπιστήμιο της Καλκρόρνιας στο Μπέρκλεϋ στην Καλιφόρνια στις 4 Σεπτεμβρίου 1999.

Υπάρχει μια ιστορία για ένα μικρό κοριτσάκι που περνούσε ένα χρονικό διάστημα με τη γιαγιά του. Μια μέρα ένας φίλος τού κοριτσιού το ρώτησε τι έκανε στης γιαγιάς της το σπίτι κάθε μέρα.

Το κορίτσι απάντησε, «Εντάξει, παίζω. Αλλά η γιαγιά περνά όλο της το χρόνο διαβάζοντας τις ιερές Γραφές».

«Γιατί το κάνει αυτό;» ρώτησε ο φίλος της.

«Εντάξει», είπε το μικρό κορίτσι «νομίζω ότι προγυμνάζεται εντατικά για τις τελικές της εξετάσεις!»

Αυτό το ανέκδοτο έχει βαθύ νόημα. Εμείς σπάνια αφιερώνουμε χρόνο για να μάθουμε τι γίνεται μετά τη ζωή ακόμη και μέχρι τις τελευταίες μας μέρες, όταν πλησιάζει η είσοδός μας

εκεί. Ο καθένας μας μια μέρα θα εγκαταλείψει το σώμα για πάντα και θα ταξιδέψει στο Υπερπέραν. Όμως λίγοι έχουμε ψάξει να βρούμε με τι μοιάζει αυτό και πως να ετοιμαστούμε για τη μετακίνησή μας εκεί όταν τελειώσει η άδεια παραμονής μας σε αυτό τον κόσμο. Αν είχαμε κληρονομήσει κάποια περιουσία σε ένα μακρινό τόπο και έπρεπε να μετακομίσουμε εκεί, θα προσπαθούσαμε να μάθουμε όσα περισσότερα μπορούσαμε για αυτό τον τόπο. Θα ελέγχαμε τους χάρτες για την τοποθεσία του, θα διαβάζαμε για το κλίμα του και θα μαθαίναμε τα ειδικά του γεωγραφικά χαρακτηριστικά. Θα μαθαίναμε την κουλτούρα, τη γλώσσα και τις παραδόσεις του. Θα κάναμε από πριν ένα ταξίδι για να έχουμε την εμπειρία αυτού του τόπου πριν να εγκατασταθούμε μόνιμα εκεί.

Φροντίζουμε πάρα πολύ για μια μετακίνηση πάνω σε αυτό τον πλανήτη από έναν τόπο σε έναν άλλο, αλλά όταν πρόκειται για τη μεγαλύτερη μετακίνηση από όλες - από το Φυσικό βασίλειο στο Υπερπέραν — παραμένουμε σε άγνοια. Έχει ποτέ κανείς μας σκεφτεί σοβαρά για την ιδιοκτησία στο Υπερπέραν που έχει κρατηθεί από τον Δημιουργό για να κατοικήσουμε εκεί μετά που τελειώνει* η ύπαρξή μας εδώ; Αυτό είναι ένα θέμα που σπάνια λαμβάνεται υπόψη. Είμαστε έρμαια μέσα σε αυτή τη ζωή σα να πρόκειται να μείνουμε εδώ για πάντα. Δεν παίρνουμε στα σοβαρά τη μετακίνησή μας στο Υπερπέραν αν δεν λάβουμε την αναφορά τού ιατρού που μας πληροφορεί ότι έχουμε μία θανατηφόρα ασθένεια ή πάθουμε ένα σοβαρό ατύχημα και είμαστε σε κρίσιμη κατάσταση.

Αφού έχουμε μόνο περίπου εξήντα, ογδόντα ή εκατό χρόνια εδώ και έχουμε την αιωνιότητα μετά το θάνατο, μπορεί να αξίζει να διερευνήσουμε τους μυστικιστικούς τόπους του Υπερπέραν.

Όταν σκεφτόμαστε για τις περιοχές του Υπερπέραν οι περισσότεροι από εμάς έχουν εικόνες που διδάχτηκαν στους τόπους προσκυνήματος. Πολλοί το θεωρούν σαν έναν τόπο πάνω από εμάς ή σαν μια μακρινή χώρα πέρα από θάλασσες ή ουρανούς. Αλλά θα έπρεπε να σκεφτούμε: Πού είναι οι περιοχές του Υπερπέραν; Για να το απεικονίσουμε αυτό υπάρχει ένα ανέκδοτο από την αρχαία Περσία. Υπήρχε ένας αφοσιωμένος άνθρωπος που πέρασε ολόκληρη τη ζωή του αποταμιεύοντας χρήματα για ένα ταξίδι προσκυνήματος στην ιερά πόλη της Μέκκας. Μετά από πολλά χρόνια είχε αποταμιεύσει αρκετά χρήματα. Την ημέρα που θα έφευγε, μια γυναίκα με πολλά παιδιά που πέθαιναν της πείνας ήρθε στην πόρτα του. Φορούσαν κουρελιασμένα ρούχα και ήταν πολύ αδύνατα. Η γυναίκα τον ρώτησε αν είχε καθόλου χρήματα για να τα ταΐσει. Συγκινημένος από τη θλιβερή τους κατάσταση, έδωσε όσα είχε αποταμιεύσει - τα χρήματα για το ταξίδι του στη Μέκκα. Γνώριζε ότι δίνοντάς τους τα χρήματα σήμαινε ότι δεν θα μπορούσε να πάει στο ταξίδι για προσκύνημα. Θλιμμένος και αποκαρδιωμένος που δεν θα μπορούσε να κάνει το ταξίδι, προσευχήθηκε στο Θεό να τον βοηθήσει. Εκείνη τη νύχτα, ο Θεός εμφανίστηκε σε εκείνον και είπε, «Η αγάπη για τους συνανθρώπους σου, έκανε δεκτό το προσκύνημά σου».

Αυτή η ιστορία μάς λέει ότι δεν πρέπει να πάμε κάπου για να βρούμε το Θεό. Ο Θεός είναι μέσα μας. Μπορούμε να βρούμε το Θεό καθαρίζοντας την καρδιά μας μέσω της αγάπης. Οι μυστικιστικοί τόποι δεν είναι στο εξωτερικό διάστημα ή πάνω από εμάς, είναι μέσα μας.

Πολλές Ιερές Γραφές περιέχουν περιγραφές περιοχών πέρα από αυτό τον κόσμο. Αφού ο καθένας μας θα ταξιδέψει σε εκεί-

νους τους μυστικιστικούς τόπους μετά το θάνατο και θα παραμείνει εκεί για ένα πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από την πρόσκαιρη παραμονή μας στη Γη, ίσως οφείλουμε να εξερευνήσουμε αυτό που μας περιμένει. Μερικοί μπορεί να πουν, «Καλά, θα πάω εκεί οπωσδήποτε ότι και να κάνω, έτσι δεν έχει σημασία αν αφιερώνω χρόνο τώρα σκεφτόμενος για αυτό. Γιατί να παίρνω το χρόνο από αυτή τη συναρπαστική ζωή και τις απολαύσεις της και να ανησυχώ για το τι θα συμβεί μετά το θάνατο;» Όμως οι άνθρωποι που αναφέρουν για τις επιθανάτιες εμπειρίες επιβεβαιώνουν ότι οι πράξεις αυτής της ζωής λογαριάζονται στη μετέπειτα ζωή. Ο πόνος που προξενούμε στους άλλους έρχεται πίσω σε μας και η χαρά που προκαλούμε στους άλλους επιστρέφει σε μας. Οι μυστικιστικοί τόποι είναι απέραντοι και γεμάτοι με πολυάριθμα είδη εμπειριών. Μπορούμε να αποφασίσουμε το είδος της μετέπειτα ζωής που επιθυμούμε να έχουμε στο Υπερπέραν - χαράς και μακαριότητας για τις καλές μας πράξεις ή πόνου για τις κακές μας πράξεις.

Πολλοί που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες είχανε μια κλεφτή ματιά στη σπουδαιότητα των πράξεων αυτής της ζωής. Μερικοί είδαν παραδείσους και μερικοί είδαν τόπους βασάνων. Πολλοί επιβεβαίωσαν ότι οι ψυχές περνάνε μέσα από μια ανασκόπηση της ζωής τους και στάλθηκαν πίσω στη Γη για επιπλέον μαθήματα.

Οι αφηγήσεις των επιθανάτιων εμπειριών επιβεβαιώνουν αυτό που έχουν διδάξει οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ μέσα στους αιώνες. Είμαστε ψυχές, σταγόνες του Δημιουργού. Στο Θείο Σχέδιο, δημιουργήθηκαν πολυάριθμες περιοχές και στάλθηκαν ψυχές για να κατοικήσουν σε αυτούς τους κόσμους. Στάλθηκαν

από τον Δημιουργό και θα επιστρέφουν στον Κύριο. Αυτό που προοριζόταν να είναι μια σύντομη παραμονή στις διάφορες περιοχές, παρατήθηκε, επειδή τις ψυχές τις έλκυσαν οι πειρασμοί που προσφέρονταν στους κατώτερους κόσμους. Αυτές ξέχασαν το Δημιουργό τους και την αληθινή τους ταυτότητα ως ψυχές. Η λήθη είναι τόσο μεγάλη που μερικές αρνούνται την ύπαρξη του Θεού. Ακόμη και αυτές που πιστεύουν στο Θεό είναι συχνά τόσο απορροφημένες μέσα στη ζωή τους, που δεν θυμούνται το Θεό και δεν ζούνε τη ζωή σύμφωνα με τους νόμους του Θεού.

Εγκαθιδρύοντας αυτό το Σύμπαν, εγκαθιδρύθηκε ένα σύστημα. Σε εκείνους που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες τους έδειξαν αυτή την καθοδηγητική αρχή του Σύμπαντος: το Νόμο της Αγάπης. Αν πληγώνουμε τους άλλους, θα νιώσουμε πόνο. Αν αγαπάμε τους άλλους, θα νιώσουμε αγάπη. Αυτός ο Νόμος είναι τόσο απλός που ακόμη και ένα παιδί θα τον καταλάβαινε. Αυτός δεν απαιτεί ένα δίπλωμα Πανεπιστημίου ή χρόνια επιστημονικής έρευνας για να τον καταλάβουμε. Όπως ο Χριστός είπε, «Αγαπάτε και όλα τα πράγματα θέλουσι προστεθεί σε εσάς». Στην Ανατολή, αυτό το σύστημα ονομάζεται ο νόμος του Κάρμα. Ο Νόμος του Κάρμα είναι παρόμοιος με τον πρώτο νόμο της Φυσικής: «Για κάθε δράση υπάρχει μία αντίδραση». Το Ευαγγέλιο το ονομάζει, «Όπως σπείρεις έτσι και θα θερίσεις». Ενώ η κοινωνία έχει πολλούς νόμους, στους μυστικιστικούς τόπους του Υπερπέραν υπάρχει μόνον ένας Νόμος: Η Αγάπη. Αγαπάτε τους άλλους και θα αγαπηθείτε, πληγώστε τους άλλους και θα πληγωθείτε.

Για να προετοιμαστούμε για τους τόπους του Υπερπέραν πρέπει να δίνουμε μεγάλη προσοχή σε αυτό το Νόμο της Αγάπης

> Καθώς ανέρχεται κανείς σε ανώτερες περιοχές, έχει την εμπειρία ανώτερης συνειδητότητας και περισσότερου Φωτός, Ουράνιας Μουσικής, Γνώσης, Μακαριότητας και Αγάπης.

κάθε ημέρα, για να εγκαθιδρύσουμε μια καλύτερη ποιότητα ζωής για το υπόλοιπο της Αιωνιότητας. Αν νομίζουμε ότι αυτή η ζωή των εβδομήντα ή εκατό χρόνων δεν έχει σημασία, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη τις αφηγήσεις των ανθρώπων που έχουν πάει στο Υπερπέραν. Αυτοί έμαθαν ότι θα δρέψουμε τα αποτελέσματα των πράξεών μας πολύ πέρα από το χρόνο που μας έχει δοθεί σε αυτή τη ζωή. Αυτό που κάνουμε σε αυτή τη ζωή είναι σημαντικό.

Υπάρχει μια ιστορία που απεικονίζει πόσο εύκολο είναι το να πληγώνουμε τους άλλους με ένα σκληρό λόγο, καθώς είμαστε απερίσκεπτοι ή αγνοούμε τις ανάγκες των άλλων. Εμείς αργότερα βλέπουμε τα αποτελέσματα αυτών των δράσεων. Ένας άνθρωπος περνούσε μέσα από τη γειτονιά του όταν είδε έναν άλλο άνθρωπο μπροστά από το σπίτι του να τσαπίζει αργά τον κήπο του.

Ο περαστικός άνθρωπος γρήγορος στο να κρίνει, φώναζε, «Πρέπει να είσαι τεμπέλης για να τσαπίζεις τον κήπο σου με τόσο αργές κινήσεις.» Καθώς ο περαστικός άνθρωπος πλησίασε το φράχτη για να δει πιο καθαρά τον άνθρωπο μέσα στον κήπο, έπαθε σοκ. Πάνω από τον άσπρο φράχτη μπορούσε να δει ότι ο άλλος άνθρωπος καθόταν σε μια αναπηρική καρέκλα και τσάπιζε. Απέχοντας πολύ από το να είναι τεμπέλης, ο άνθρωπος ήταν αντίθετα γεμάτος δύναμη και σθένος για να ξεπεράσει την ανα-

πηρία. Ο πρώτος άνθρωπος λυπήθηκε για τα λόγια που είπε με βιασύνη και εγωισμό και συνειδητοποίησε πως είχε πληγώσει του άλλου ανθρώπου τα αισθήματα.

Υπάρχει ένα άλλο ανέκδοτο πάνω σε αυτό το θέμα. Μια γυναίκα έπαιρνε καθημερινά τα γαλακτοκομικά της προϊόντα, που διένειμε ένας αγροκτήμονας της περιοχής. Αυτός είχε καλή φήμη για τα καλά του τρόφιμα και την προθυμία του να τα διανέμει. Μια μέρα αυτή είχε μία συγκέντρωση με πολλούς καλεσμένους. Ο αγροκτήμονας δεν φάνηκε. Αυτή εξαγριώθηκε πως αυτός μπόρεσε να της το κάνει αυτό μια τέτοια σημαντική ημέρα. Την επόμενη φορά που αυτός εμφανίστηκε αυτή του έβαλε τις φωνές και τον κατέκρινε σκληρά για την ανευθυνότητά του. Τελικά, όταν αυτή σταμάτησε το ξέσπασμα του θυμού της, αυτός ήρεμα είπε, «Λυπάμαι αν σε έβαλα σε δύσκολη θέση, αλλά εκείνη την ημέρα πέθανε η μητέρα μου και έπρεπε να τη θάψω.» Η γυναίκα βαθιά ντροπιασμένη για τα σκληρά και απότομα λόγια της ορκίστηκε να μην ξαναμιλήσει σκληρά και απότομα σε κανέναν. Συνειδητοποίησε ότι ποτέ κανείς δεν γνωρίζει σε τι κατάσταση μπορεί να είναι ένας άλλος άνθρωπος.

Μερικοί ίσως είχαμε παρόμοιες περιπτώσεις όπου θα θέλαμε να «είχαμε καταπιεί τη γλώσσα μας» ή να κρυφτούμε γιατί πληγώσαμε τους άλλους, όταν αργότερα ανακαλύψαμε ότι αυτοί είχαν μια σοβαρή αιτία για αυτό που είχαν κάνει. Μερικές φορές μαθαίνουμε την επίδραση των δράσεών μας αμέσως ενώ άλλες φορές όχι. Όμως, όταν εγκαταλείψουμε αυτή τη Γη και αντιμετωπίσουμε τα αρχεία όλων των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών μας στη ζωή, θα συνειδητοποιήσουμε ακόμη περισσότερο πόσο συχνά από απροσεξία πληγώνουμε κάποιον. Λοιπόν,

είναι σημαντικό να περπατάμε απαλά στη ζωή προσέχοντας να μην πληγώσουμε τα αισθήματα των άλλων. Όπως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ πολύ όμορφα λέει, «Περπάτα απαλά στη ζωή μήπως και πατήσεις πάνω στην καρδιά κάποιου άλλου.» Ο Νόμος που κυβερνά τις περιοχές του Υπερπέραν είναι: Αυτό που έχει σημασία στην Αιωνιότητα είναι μια ζωή Αγάπης.

Οι παρελθόντες Άγιοι και οι τωρινοί που έχουν ταξιδέψει στους μυστικιστικούς τόπους του Υπερπέραν περιγράφουν περιοχές Φωτός, πιο αιθέριες από αυτήν εδώ. Αυτές οι περιοχές είναι χωρισμένες σε υποδιαιρέσεις που ξεχωρίζουν από τις διαβαθμίσεις της ύλης και της συνειδητότητας. Οι κατώτερες περιοχές είναι το περισσότερο από ύλη, ενώ η ανώτατη περιοχή του Απόλυτου Θεού είναι από αγνή συνειδητότητα. Καθώς ανέρχεται κανείς σε ανώτερες περιοχές, έχει την εμπειρία ανώτερης συνειδητότητας και περισσότερου Φωτός, Ουράνιας Μουσικής, Γνώσης, Μακαριότητας και Αγάπης.

Η Γη είναι μέρος του Φυσικού επιπέδου, που αποτελείται περισσότερο από ύλη, με ελάχιστο ποσοστό συνειδητότητας. Το ανώτατο φως σε αυτό το βασίλειο, εκείνο των άστρων και του ήλιου, είναι θαμπό συγκρινόμενο με το Φως της Πανσυνειδητότητας στις ανώτατες περιοχές. Η ανώτατη αγάπη πάνω στη Γη, αυτή των γονιών προς το παιδί ή δύο ανθρώπων που αγαπιούνται είναι επίσης μια θαμπή αντανάκλαση της μεγάλης Αγάπης που νιώθουμε στα ανώτερα βασίλεια. Εκείνοι που έχουν μια επιθανάτια εμπειρία και συναντούν το Ον του Φωτός στο κατώφλι του θανάτου, λένε ότι αυτό εκπέμπει μια Αγάπη χιλιάδες φορές πιο μεγάλη από αυτή των παιδιών και των γονιών ή αυτή των

ερωτευμένων πάνω στη Γη. Το Φως του Υπερπέραν είναι μεγαλύτερο από οποιοδήποτε φως πάνω στη Γη. Αν η Αγάπη και το Φως στο κατώφλι του θανάτου στα σύνορα προς τις ανώτερες περιοχές είναι τόσο μεγάλα, το αφήνω στη φαντασία σας για το πόσο πιο μεγάλα είναι το Φως και η Αγάπη στις ανώτατες περιοχές. Οι Μύστες έχουν πει ότι το Φως της ανώτατης περιοχής είναι πιο λαμπερό από εκατό χιλιάδες εξωτερικούς ήλιους! Όταν ετοιμαζόμαστε για αυτό το ταξίδι όμως δεν χρειαζόμαστε γυαλιά του ηλίου, επειδή το Φως εκεί δεν μας καψαλίζει όπως αυτό στη Γη! Αυτό το Φως είναι καταπραϋντικό, αγκαλιάζει τα πάντα και είναι γεμάτο Αγάπη.

Κάθε περιοχή είναι γεμάτη Θεία Μουσική. Η ενέργεια που εκπορεύτηκε από το Θεό είναι μια Αρχή που εκδηλώνεται ως Φως και Ήχος. Ο Ήχος είναι μία Θεία Μελωδία που ηχεί χωρίς

> Εκείνοι που μπαίνουν στις ανώτερες περιοχές έχουν μάθει το νόμο του Θεού για το Σύμπαν - το Νόμο της Αγάπης.

όργανα ή φωνητικές χορδές. Η δόνησή της εκπέμπει διάφορους ήχους σε κάθε περιοχή. Ο Ήχος αλλάζει με την παλμική συχνότητα του βαθμού του πνεύματος ή της ύλης σε κάθε βασίλειο. Όσο περισσότερη συνειδητότητα υπάρχει, τόσο πιο αιθέριος είναι ο Ήχος. Όσο περισσότερη ύλη, τόσο λιγότερο αιθέριος είναι ο Ήχος.

Στο Υπερπέραν υπάρχει μια κοσμογονία από περιοχές. Η Φυσική περιοχή που απαρτίζεται κυρίως από ύλη, αποτελείται από το Φυσικό μας Σύμπαν, τη Γη, τους πλανήτες, τα άστρα και

τους Γαλαξίες. Η Αστρική περιοχή αποτελείται από ύλη και περισσότερη συνειδητότητα από αυτή του Φυσικού βασιλείου. Εκείνοι που έχουν επιθανάτιες εμπειρίες επισκέπτονται μια ενδιάμεση περιοχή μεταξύ του Φυσικού και του Αστρικού βασιλείου. Αν αυτή η ενδιάμεση περιοχή έχει Φως και Αγάπη μεγαλύτερη από αυτή πάνω στη Γη, φανταστείτε πόσο πιο μεγάλη είναι στην Αστρική περιοχή, που είναι ακόμη πιο αιθέρια. Στην Αστρική περιοχή οι ψυχές ταξιδεύουν με ένα κάλυμμα που ονομάζεται Αστρικό σώμα. Η Αστρική περιοχή έχει τα δικά της διακριτικά Φώτα και Μουσική.

Πέρα από την Αστρική είναι η Αιτιατή περιοχή, με ίσα μέρη συνειδητότητας και ύλης. Αυτή είναι mo αιθέρια, γεμάτη με περισσότερο Φως, Αγάπη και Γνώση, από το Αστρικό βασίλειο. Η ψυχή είναι καλυμμένη με ένα Αιτιατό σώμα μέσω του οποίου λειτουργεί κανείς μέσα στο Αιτιατό βασίλειο. Σε πολλές θρησκείες, το Αιτιατό βασίλειο είναι ο ανώτατος στόχος τον οποίο οι άνθρωποι φιλοδοξούν. Είναι το Μπραχμάντ των Ινδουϊστών και ο Παράδεισος των Ιουδαιο-χριστιανικών παραδόσεων. Είναι το ανώτατο επίτευγμα πολλών συστημάτων γιόγκα. Είναι το σπίτι του Παγκόσμιου Νου. Σε αυτή την περιοχή δημιουργήθηκε ο Νους. Ο Αστρικός και ο Φυσικός νους έχουν την πηγή τους στο Αιτιατό βασίλειο. Αυτό το βασίλειο είναι η πηγή όλης της διανοητικής σκέψης.

Ο Παγκόσμιος Νους κυβερνά τις τρεις κατώτερες περιοχές. Σε αυτές τις τρεις περιοχές λειτουργεί ο Νόμος του Κάρμα, κάνοντάς μας να δεχόμαστε ανταμοιβή ή τιμωρία για όλες μας τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις. Οι περισσότερες ψυχές παραμένουν μέσα στον κύκλο αυτών των κατώτερων κόσμων. Είναι

δύσκολο να ανυψωθεί κανείς υψηλότερα από το Αιτιατό επίπεδο επειδή δεν μπορεί να διαφύγει ωσότου όλοι οι λογαριασμοί των πράξεών του να έχουν εξισωθεί. Επειδή συνέχεια δημιουργούμε καινούργιο Κάρμα μέσω των καθημερινών μας σκέψεων, λόγων και πράξεων, φαίνεται αδύνατο να εξισορροπήσουμε το λογαριασμό. Ακόμη και οι καλές πράξεις φέρνουν Κάρμα με τη μορφή της ανταμοιβής που οφείλουμε να δεχτούμε.

Οι περιοχές πάνω από το Αιτιατό, είναι κυρίως από συνειδητότητα. Στην Υπεραιτιατή περιοχή πάνω από την Αιτιατή, υπάρχει μόνο μία μικρή ποσότητα ψευδαίσθησης ή *μάγια.* Η καθαρώς πνευματική περιοχή του Σατς Καντ ή Μούκαμ- ι-Χακ ή Αληθινή Περιοχή είναι όλο συνειδητότητα. Σε αυτή την περιοχή η ψυχή απογυμνώνεται από όλα τα καλύμματα και πραγματοποιεί το Θεό. Για να φτάσουμε εκεί, η ψυχή πρέπει να ανυψωθεί πάνω από το νου. Ο νους δεν μπορεί να ταξιδέψει πιο ψηλά από την Αιτιατή περιοχή. Λοιπόν, ο νους δεν μπορεί να έχει την εμπειρία των ανώτατων πνευματικών περιοχών, μόνον η ψυχή μπορεί να έχει την εμπειρία τους με τη συνειδητότητά μας χωρίς τη διάνοιά μας. Αυτό εξηγεί γιατί οι ταξιδιώτες εκεί δυσκολεύονται να εξηγήσουν με τι αυτό μοιάζει, επειδή αυτό είναι πέρα από το βασίλειο της διανοητικής κατανόησης και γλώσσας. Οι πιο κοντινές αναλογίες που αυτοί δίνουν είναι αυτές της σταγόνας του νερού που διαλύεται στον ωκεανό και γίνεται ωκεανός ή της αχτίδας του φωτός που συγχωνεύεται με τον ήλιο για να γίνει ήλιος. Άλλοι όροι που δίνουν κάποια αμυδρή ιδέα για τη φύση αυτών των εμπειριών είναι Αγάπη, Φως, Μουσική, Μακαριότητα, Συνειδητότητα, Αιώνια Έκσταση, Ειρήνη και Ευτυχία.

Στις ανώτερες περιοχές είμαστε ελεύθεροι από τον κύκλο των κατώτερων κόσμων και έξω από τα βασίλεια του Κάρμα. Έτσι, δεν κρατιέται πια λογαριασμός για τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας. Γιατί; Εκείνοι που μπαίνουν στις ανώτερες περιοχές έχουν μάθει το Νόμο του Θεού για το Σύμπαν - το Νόμο της Αγάπης. Κάθε πνοή είναι εμποτισμένη με Αγάπη. Αυτοί είναι μουσκεμένοι με Αγάπη. Λοιπόν, δεν έχουν καθόλου σκέψεις, λόγια και πράξεις που δεν αποτελούνται από τίποτε άλλο, παρά μόνο από την Αγάπη του Θεού. Αυτοί είναι φωτισμένες ψυχές, αυτοί είναι ενσαρκώσεις της Αγάπης, όπως: ο Χριστός, ο Βούδας, ο Μωυσής, ο Κρίσνα, ο Μωάμεθ, ο Γκουρού Νανάκ, ο Καμπίρ, η Ράμπια Μπάσρι, η Αγία Τερέζα της Άβιλα, η Μίρα Μπάι, η Σαχτζο Μπάι, ο Μαχαβίρα, ο Σουάμι Τζι Μαχαράτζ και πολυάριθμοι ' Αγιοι και Μύστες. Οι Μύστες από όλες τις θρησκείες δίδαξαν το μήνυμα της Αγάπης. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζί Μαχαράτζ και ο Σαντ Ντάρσανγκ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και οι δύο μαθητές τού Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, ήταν φωτισμένα όντα, ενσαρκώσεις της Αγάπης του Θεού. Αυτοί επισκέφθηκαν τις ανώτατες πνευματικές περιοχές και επέστρεψαν για να διδάξουν το Νόμο της Αγάπης του Θεού.

Οι Γραφές των διαφόρων θρησκειών καταγράφουν τα γραπτά των Αγίων που επέστρεψαν από τους μυστικιστικούς τόπους του Υπερπέραν και έφεραν το ίδιο μήνυμα: ο Θεός είναι Αγάπη, η ψυχή καθώς είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού είναι Αγάπη και ο δρόμος επιστροφής στο Θεό είναι μέσω της Αγάπης. Ο δέκατος Σικχ Γκουρού, ο Γκουρού Γκομπίντ Σινγκ είπε, «Μόνον εκείνοι που αγαπούν, βρίσκουν τον Θεό.»

Για να επισκεφτούμε τους μυστικιστικούς τόπους του Υπέρ-πέραν στη διάρκεια αυτής της ζωής και να έχουμε την καλύτερη εμπειρία εκεί μετά τη ζωή, όταν θα ζούμε εκεί διαρκώς, μπορούμε να προετοιμαστούμε για το ταξίδι, τώρα. Οι Άγιοι και οι Μύστες μοιράζονται το μυστικό τής εμπειρίας των μυστικιστικών τόπων. Δεν χρειάζεται μια τραυματική εμπειρία για να φτάσουμε εκεί. Μπορούμε να ταξιδέψουμε εκεί στη διάρκεια αυτής της ζωής μέσω μιας απλής τεχνικής για να μάθουμε στα σίγουρα τι υπάρχει εκεί. Αυτή η μέθοδος περιέχει δύο μέρη: το διαλογισμό και το να ζούμε με Αγάπη. Αυτά τα δύο στοιχεία πάνε μαζί χέρι-χέρι. Πολλοί ασκούνε το διαλογισμό και κατέχουν την τεχνική του με επιτυχία. Αλλά η Πύλη προς το Υπερπέραν ανοίγει μόνον για εκείνους που αγαπούν. Η περιοχή του Θεού κυβερνάται από τους Νόμους της Αγάπης. Η είσοδος δίνεται μόνο σε αυτές τις ψυχές που ζούνε σύμφωνα με εκείνους τους Νόμους. Οι άνθρωποι που έχουν μια επιθανάτια εμπειρία πληροφορούνται ότι δεν μπορούν να προχωρήσουν υψηλότερα ωσότου μάθουν το Νόμο της Αγάπης και της Συγχώρεσης. Όλοι χρειάζεται να μάθουμε αυτό το μάθημα της Αγάπης και να το βάλουμε σε πράξη.

Περισσότερο από ένα εκατομμύριο άνθρωποι έχουν μάθει το διαλογισμό στον περασμένο Αιώνα μέσω των Διδασκάλων του Σαντ Ματ. Καθημερινά όλοι αυτοί οι άνθρωποι που έχουν πάρει τη Μύηση από έναν Διδάσκαλο έχουν την εμπειρία του εσωτερικού Φωτός και Ήχου στο διαλογισμό. Αυτό είναι το απλό μέρος. Γία να ανεβούμε υψηλότερα στις απώτατες πνευματικές περιοχές, απαιτείται η ανάπτυξη της Αγάπης. Δεν επιτρέπεται καμία κακή σκέψη, μίσος, κακοβουλία, επίκριση ή βλάβη προς κανένα ζωντανό ον στις περιοχές του Θεού στο Υπερπέραν. Μαζί με τον καθημερινό διαλογισμό, απαιτείται η ανάπτυξη των

θετικών αρετών. Η Αγάπη έχει πολλές μορφές και μπορεί να διαιρεθεί στα: μη βία, φιλαλήθεια, ταπεινοφροσύνη, αγνότητα και ανιδιοτελή εξυπηρέτηση. Μαζί με το διαλογισμό, οι ασκούμενοι αυτοενδοσκοπούν τις καθημερινές σκέψεις, λόγια ή πράξεις για να ξεριζώσουν τα αρνητικά χαρακτηριστικά που εμποδίζουν την είσοδο στους μυστικιστικούς τόπους.

Μέσω του διαλογισμού μπορούμε να εξερευνήσουμε τις μυστικιστικές περιοχές του Φωτός και της Αγάπης. Συγχρόνως με αυτό, ζούμε και σύμφωνα με το Νόμο της Αγάπης. Αναπτύσσουμε τις ιδιότητες της Αγάπης και εξυπηρετούμε τους άλλους για να γίνουμε ικανοί να μπούμε στο βασίλειο του Θεού.

Δεν χρειάζεται να γεννηθούμε Άγιοι για να μπούμε στις μυστικιστικές περιοχές. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ είπε, «Κάθε Άγιος έχει παρελθόν και κάθε αμαρτωλός μέλλον.» Το κλειδί είναι να αποφασίσουμε από αυτή τη στιγμή να ζούμε σύμφωνα με το Νόμο της Αγάπης. Ο Θεός συγχωρεί. Αν αρχίσουμε ξανά και ζούμε από σήμερα και στο εξής με Αγάπη, το βασίλειο του Θεού θα ανοίξει για εμάς. ' Ο,τι έχουμε κάνει στο παρελθόν, πρέπει να το αφήσουμε πίσω και να αρχίσουμε ξανά. Οι Πύλες του Θεού είναι ανοιχτές για όλους. Ο διαλογισμός είναι ανοιχτός για όλους. Το Φως και ο Ήχος είναι για όλους. Για να προχωρήσετε υψηλότερα αρχίστε από σήμερα και αποκτήστε Αγάπη για όλους. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να έχουμε μια κλεφτή ματιά των περιοχών του Φωτός, να ταξιδέψουμε στην ανώτατη περιοχή για να συγχωνευτούμε με τον Δημιουργό.

Μπορούμε να πηγαίνουμε και να ερχόμαστε κατά βούληση σε αυτές τις περιοχές. Ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Συνγκ Τζι, όταν ρωτήθηκε πόση ώρα χρειάζεται για να πάει κανείς στην

ανώτατη περιοχή, έκλεισε τα μάτια του, τα άνοιξε ξανά και είπε, «Μόλις πήγα εκεί και γύρισα.» Στο ανοιγοκλείσιμο των ματιών μπορούμε να είμαστε εκεί, να πιούμε την γεμάτη Αγάπη Μακαριότητα και να επιστρέφουμε στη συνειδητότητα αυτού του κόσμου.

Υπάρχει μια ιστορία ενός βασιλείου όπου οι άνθρωποι εξέλεγαν έναν καινούργιο βασιλιά κάθε πέντε χρόνια. Στη διάρκεια εκείνων των πέντε χρόνων ο βασιλιάς ήταν ο υπέρτατος κυβερνήτης και όλοι έπρεπε να υπακούουν τα λόγια του. Όμως στο τέλος της περιόδου, οι άνθρωποι έπαιρναν το βασιλιά σε ένα πυκνό δάσος γεμάτο με άγρια ζώα και ερπετά και τον άφηναν εκεί. Όταν είχε εκλεχθεί ο καινούργιος βασιλιάς χαιρόταν και εόρταζε, αλλά πέντε χρόνια αργότερα, όταν είχε τελειώσει η διορία του, τον οδηγούσαν μακριά, θλιμμένο και παρατημένο στη μοίρα του. Το βασίλειο είδε πολλούς βασιλείς να έρχονται και να φεύγουν με αυτό τον τρόπο.

Μια μέρα, επιλέχτηκε ένας καινούργιος βασιλιάς και σκύφτηκε βαθιά στο τι τον περίμενε μετά από πέντε χρόνια. Αυτός ήταν έξυπνος και ανησυχούσε για τη μοίρα του μετά που θα τελείωναν τα πέντε του χρόνια. Μετά από πολύ σκέψη αυτός άρχισε στα κρυφά να στέλνει εργάτες στο δάσος για να κόψουν μερικά δέντρα. Στο ξέφωτο, *φύτεψε* ένα περιβόλι και ωραίους κήπους. Έχτισε ωραία κτίρια που είχαν όμορφη θέα. Σύντομα ο τόπος είχε μετατραπεί σε ένα περίφημο βασίλειο. Όταν έφτασε η ώρα του και του είπαν να φύγει για τη ζούγκλα, χαμογέλασε με χαρά και είπε, «Ναι πάμε.» Οι άνθρωποι έμειναν κατάπληκτοι που είδαν τον βασιλιά να χαίρεται όταν του είπαν να εξοριστεί στο δάσος με τα άγρια πλάσματα.

Εκείνος τους εξήγησε, «Έχω ήδη προετοιμάσει τον τόπο στον οποίο προορίζεται να πάω και έχω μεταφέρει όλα μου τα υπάρχοντα εκεί, έτσι δεν φοβάμαι να πάω. Θα απολαμβάνω την άνεσή μου εκεί. Εδώ είχα ευθύνες αλλά εκεί δεν θα πρέπει να δουλεύω και θα μπορώ να απολαμβάνω τη ζωή μου μέσα σε ένα όμορφο περιβάλλον.»

Και εμείς επίσης έχουμε την ευκαιρία να προετοιμαστούμε για την ημέρα που θα τελειώσει το χρονικό διάστημα της ζωής μας .Μπορούμε να κτίσουμε το περίφημο παλάτι μας στον άλλο κόσμο, επιλέγοντας με σοφία πως θα περνούμε το χρόνο μας σε αυτό τον κόσμο. Αν αφιερώνουμε τη ζωή μας στην Αγάπη για το Θεό και τους συνανθρώπους μας και στο διαλογισμό, θα προετοιμάσουμε μια όμορφη παραμονή για εμάς στους μυστικιστικούς τόπους του Υπερπέραν.

Για εκείνους που ενδιαφέρονται να ταξιδέψουν στους μυστικιστικούς τόπους, το εισιτήριο είναι δωρεάν και δεν χρειάζεται ούτε διαβατήριο ούτε βίζα. Απλά μαθαίνει κανείς πως να ανυψώνεται με την τεχνική τού διαλογισμού και παραμένει σύμφωνα με τους Νόμους της Χώρας του Θεού: να Αγαπά. Το ταξίδι είναι εφικτό σε όλους. Είναι σε εμάς να επωφεληθούμε από αυτή την ευλογημένη κληρονομιά από το Θεό και να ταξιδέψουμε στους μυστικιστικούς τόπους στη διάρκεια της ζωής μας.

Ας ανάψουμε το φως της ειρήνης
στις καρδιές μας και να
εκπέμψουμε τη φωτεινότητά του
στους άλλους.



14

Θεμελιώνοντας την Ειρήνη στον Κόσμο

Αυτή η ομιλία δόθηκε στο Συμπόσιο του Παγκόσμιου Συνεδρίου για τη θρησκεία και την ειρήνη που έγινε στη Βιέννη της Αυστρίας την 1η Νοεμβρίου 1998.

Όλοι θέλουν ειρήνη στον κόσμο. Θέλουν ειρήνη στην ήπειρό τους, στη χώρα τους, στην πόλη τους και στο σπίτι τους. Πιο πολύ από όλα θέλουν ειρήνη μέσα τους.

Το θέμα είναι: Πώς να κατορθώσουμε αυτό το παγκόσμιο όνειρο; Ο περασμένος αιώνας έχει δει πολυάριθμες διαλέξεις, πορείες ειρήνης και συγκλίσεις για την ειρήνη. Όμως, ζήσαμε μέσα σε έναν αιώνα δύο παγκόσμιων πολέμων και πολυάριθμων μικρότερων πολέμων. Ακόμα και σήμερα βλέπουμε φρικαλεότητες, βία και εγκλήματα που γίνονται σε ολόκληρο τον κόσμο. Τι μπορούμε να κάνουμε για να χτίσουμε έναν ειρηνικό κόσμο;

Προτείνω μία λύση τόσο απλή που μπορεί να διερωτηθούμε πώς την παραβλάψαμε. Το κτίσιμο ενός ειρηνικού κόσμου αρχί-

Το κτίσιμο ενός ειρηνικού κόσμου αρχίζει με τον πρώτο θεμέλιο λίθο - τον εαυτό μας.

βρούμε εμείς οι ίδιοι την ειρήνη μέσα μας, για να συμβάλλουμε με αυτό τον λίθο-κλειδί στην παγκόσμια ειρήνη.

Μπορεί να ρωτήσετε: «Τι μπορώ εγώ - ένα μοναδικό άτομο - να κάνω για την παγκόσμια ειρήνη αποκτώντας προσωπικά την εσωτερική ειρήνη;» Μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά για όλη την ανθρωπότητα και τους απογόνους μας με τις πράξεις που κάνουμε. Ας αρχίσουμε με τη δική μας μεταμόρφωση και την επιδίωξη της ειρήνης. Αν εσείς βρείτε την εσωτερική ειρήνη, εγώ βρω την εσωτερική ειρήνη, ο άνθρωπος στα δεξιά μας βρει την εσωτερική ειρήνη και ο άνθρωπος στα αριστερά μας βρει την εσωτερική ειρήνη, ένας-ένας, λίθο-λίθο μπορούμε να κτίσουμε έναν κόσμο ειρήνης.

Η σύγχρονη ψυχολογία επισημαίνει ότι κανένας δεν θέλει να του πει κάποιος άλλος τι να κάνει. Κανένας δεν εκτιμά κάποιος άλλος άνθρωπος να τον αλλάξει. Αντιστεκόμαστε όταν κάποιος προσπαθεί να μας κάνει να κάνουμε κάτι με έναν καινούργιο τρόπο. Γνωρίζοντας αυτό, εμείς επιμένουμε στην προσπάθεια να αλλάξουμε τους άλλους. Προσπαθούμε να αλλάξουμε τους ή τις συζύγους μας, τα παιδιά και τις σχέσεις μας. Προτείνουμε όλοι οι άλλοι μέσα στην κοινότητά μας να είναι ειρηνικοί. Θέλουμε να κάνουμε όλες τις άλλες πόλεις ειρηνικές. Όπως δεν θέλουμε να μας αλλάξει κανένας άλλος και στους άλλους δεν αρέσει να τους αλλάξουμε. Η προσπάθεια να αλλάξουμε τους άλλους δεν θα τους κάνει ειρηνικούς. Μπορούμε να αλλάξουμε μόνον τον εαυτό μας.

Οι μεγαλύτερες καινοτομίες στον κόσμο μας έγιναν δημοφιλείς με το παράδειγμα. 'Οταν ένα καινούργιο προϊόν, υπηρεσία ή τεχνική ωφελεί κάποιον άλλον παρακινούμαστε να την προσπαθήσουμε. Αν κάποιος μας πει να την προσπαθήσουμε, αντιστεκόμαστε. Αλλά αν παρατηρήσουμε τα θετικά αποτελέσματα που έχουν οι άλλοι, τότε την προσπαθούμε από μόνοι μας.

'Οταν ο Βενιαμίν Φραγκλίνος συνειδητοποίησε την ανάγκη για φώτα στους δρόμους της Φιλαδέλφειας, δεν προσπάθησε να πείσει και να καταφέρει τους άλλους να τα χρησιμοποιήσουν κηρύττοντας, αντίθετα, κρέμασε ένα μεγάλο φανάρι από ένα χερούλι μπροστά στο σπίτι του. Κάθε μέρα καθάριζε και γυάλιζε τη λάμπα ώστε τη νύχτα όταν το άναβε να φωτίζει λαμπερά για να τη βλέπουν όλοι. Οι άνθρωποι που κατηφόριζαν τα σκοτεινά μονοπάτια τη νύχτα θαύμαζαν πόσο φωτεινή και λαμπερή ήταν η λάμπα του Φραγκλίνου. Το φως και η ζεστασιά του φωτός τούς έδινε παρηγοριά καθώς αυτοί περπατούσαν. Ένας-ένας, οι γείτονες του Φραγκλίνου κρέμασαν λάμπες μπροστά από τα σπίτια τους. Σύντομα όλη η πόλη έλαμπε από φως.

Αν βρούμε την ειρήνη, η ζωή μας θα μεταμορφωθεί και οι άλλοι θα είναι περίεργοι γιατί εμείς έχουμε χαρά και ευτυχία. Θα θέλουν να μάθουν πως το κατορθώσαμε. Το παράδειγμα είναι ο μεγαλύτερος δάσκαλος. Ας ανάψουμε το φως της ειρήνης στις καρδιές μας και να εκπέμψουμε τη φωτεινότητά του στους άλλους.

Πώς μπορούμε να ανάψουμε αυτό το φως; Εκείνοι που απόκτησαν προσωπική ειρήνη μοιράστηκαν μια κοινή τεχνική. Αυτοί βρήκαν ειρήνη μέσα τους. Οι μεγαλύτεροι Διδάσκαλοι της παγκόσμιας ειρήνης μέσα στην ιστορία ήταν ο Χριστός, ο Βού-

δας, ο Μωάμεθ, ο Μωυσής, ο Μαχαβίρα, ο Γκουρού Νανάκ, ο Καμπίρ και πολλοί άλλοι Άγιοι σε άλλες θρησκείες. Τα διδάγματά τους ήταν τόσο δυνατά και ενέπνεαν που οι θρησκείες του κόσμου ιδρύθηκαν γύρω από τις αρχές τους. Εξετάστε αυτό που εκείνοι δίδαξαν. Αυτοί έχουν το ίδιο μήνυμα: την Ειρήνη, την Αγάπη και την Ενότητα μπορούμε να τις βρούμε μέσα μας μέσω της προσευχής και του διαλογισμού.

Γιατί η προσευχή και ο διαλογισμός είναι οι πιο αποτέλεσμα' τικοί τρόποι για να βρούμε την εσωτερική ειρήνη; Τα διδάγματα όλων των θρησκειών και των πνευματικών ομάδων μας λένε, ότι η δύναμη που μας δημιούργησε είναι μέσα μας. Αυτή η δύναμη αναφέρεται με διαφορετικά ονόματα στις διάφορες θρησκείες και χώρες. Είτε ονομάζουμε αυτή τη δύναμη Θεό, Κύριο, Αλλάχ, Χριστή Δύναμη, Βαχ-ε-Γκούρου, Ιεχωβά, Πάραμ-άτμα ή με οποιοδήποτε άλλο όνομα, όλες οι θρησκείες την αναγνωρίζουν ως την αιτία όλης της Δημιουργίας και της δικής μας ύπαρξης. Όλες οι θρησκείες αναφέρουν την πνευματική μας πλευρά ως ψυχή, μια σπίθα του Δημιουργού. Οι περισσότεροι δεν είναι ενήμεροι της ψυχής επειδή η προσοχή μας είναι εστιασμένη στον εξωτερικό κόσμο, στο σώμα και στο νου. Αλλά υπάρχουν στιγμές στη ζωή που γινόμαστε ενήμεροι κάποιας ανώτερης δύναμης να εργάζεται μέσα μας. Αυτή η δύναμη είναι η ψυχή, μια σταγόνα του Δημιουργού. Στρέφοντας την προσοχή μας εσωτερικά μέσω προσευχής και διαλογισμού μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με τον αληθινό μας εαυτό, την ψυχή μας. Όταν ταυτιστούμε με αυτή την αληθινή φύση, βλέπουμε ότι είμαστε ένα με το Θεό.

Αυτή η εμπειρία μάς πλημμυρίζει με Αγάπη, Ενότητα και ' Εκσταση. Εκείνοι που έχουν έρθει σε επαφή με αυτή περιγρά-

φουν περισσότερη ευτυχία από ότι μπορούμε ποτέ να φανταστούμε μέσα σε αυτό τον κόσμο. Κάθε Γραφή μιλά για τη διαρκή ειρήνη και χαρά που νιώθει κανείς όταν βρει τον Κύριο. Ο Άγιοι που είχαν μυστικιστικές εμπειρίες περιγράφουν μια απίστευτη αγαλλίαση και μακαριότητα. Μπορούμε να έχουμε αυτή την εμπειρία καθημερινά μέσα στις ανέσεις του σπιτιού μας μέσω του διαλογισμού.

Οι άνθρωποι όλων των θρησκειών και των πίστεων μπορούν να ασκήσουν το διαλογισμό. Η διαδικασία είναι η ίδια είτε έχουμε γεννηθεί στη μία θρησκεία ή χώρα ή στην άλλη. Ο χρόνος που διαθέτουμε σε διαλογισμό μάς γεμίζει με εσωτερική ειρήνη ή χαρά που παραμένουν μαζί μας όλη την ημέρα, φέρνοντας χαρά και σε εκείνους που συναντούμε.

Ένας - ένας, λίθο - λίθο μπορούμε να κτίσουμε έναν κόσμο ειρήνης.

Μέσω του διαλογισμού, βρίσκουμε το Φως της ψυχής μας και του Θεού. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε Φως αναπτύσσουμε τα μάτια για να δούμε ότι και οι άλλοι είναι φτιαγμένοι από το ίδιο Φως. Συνειδητοποιούμε ότι όλοι είναι παιδιά τού ενός Δημιουργού. Με αυτή τη συνειδητοποίηση, νιώθουμε ενότητα και αγάπη για όλη τη ζωή. Όταν αυτή η αγάπη μεγαλώσει, ζούμε βοηθώντας την ανθρωπότητα. Βλέπουμε πέρα από τους φραγμούς των διαφόρων θρησκειών και εθνικοτήτων. Αναγνωρίζουμε ότι είμαστε μέρος μιας ανθρώπινης οικογένειας.

Μιλάμε για το πως θα αναπτύξουμε τη δική μας ήπειρο ή έθνος, αλλά συνειδητοποιούμε την αλληλεξάρτηση όλων των εθνών. Κανένα έθνος δεν μπορεί να αναπτυχθεί χωρίς να βοηθήσει στην ανάπτυξη του κόσμου. Είναι όπως το σώμα. Αν το πόδι μας ή το χέρι μας πονάει, δεν μπορούμε να είμαστε σε ειρήνη. Όλα τα μέρη του σώματός μας πρέπει να είναι υγιή και εύρωστα. Είναι το ίδιο και με τον κόσμο. Τα προβλήματα σε ένα μέρος του κόσμου έχουν επιπτώσεις σε όλη την Υδρόγειο. Δεν μπορούμε πια να κοιτάζουμε μόνο το δικό μας έθνος. Πρέπει να προσπαθούμε να βοηθάμε όλα τα έθνη του κόσμου. Όταν αναγνωρίσουμε ότι όλοι οι άνθρωποι του κόσμου είναι φτιαγμένοι από το ίδιο Φως που είμαστε και εμείς φτιαγμένοι, θα νιώθουμε τον πόνο των άλλων. Τότε, θα εξασφαλίζουμε κανένα παιδί μέσα στον κόσμο να μην πηγαίνει στο κρεβάτι του πεινασμένο, κανένας άνθρωπος να μη φοβάται για την ασφάλεια της ζωής του, κανένας να μην έχει μείνει άστεγος και κανένας να μην έχει μείνει χωρίς φάρμακο. Ο τρόπος που θα βλέπουμε τα πράγματα θα είναι παγκόσμιος και θα κάνουμε επιλογές που θα ωφελούν τους αδερφούς και τις αδερφές μας σε όλο τον κόσμο.

Ας καθίσουμε μαζί μερικά λεπτά σε διαλογισμό και να έρθουμε σε επαφή με την εσωτερική μας Θειότητα για να βρούμε την ειρήνη. Ας κλείσουμε τα μάτια μας, ας κοιτάξουμε στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας και νοερά να επαναλαμβάνουμε οποχοδήποτε Όνομα του Θεού που αγαπάμε. Κοιτάζουμε στο μέσον από οτιδήποτε εμφανίζεται στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Ας απορροφήσουμε ολόκληρη την προσοχή μας στο μέσον και προσεύχομαι η ειρήνη που είναι μέσα στον καθένα μας να μας αγκαλιάσει και να μας περιβάλλει.

Αφιερώνοντας κάποιο χρόνο σε προσευχή και διαλογισμό γεμίζουμε με εσωτερική ειρήνη και δύναμη για ολόκληρη την ημέρα. Οι άλλοι θα νιώθουν την ειρήνη που ακτινοβολεί από μας και μπορεί να μας ρωτήσουν από πού αυτή έρχεται. Ένας-ένας, λίθο-λίθο, πέτρα-πέτρα, θα συμβάλουμε στον αμοιβαίο στόχο μας στο να κτίσουμε έναν κόσμο Ειρήνης, Ενότητας και Αγάπης. Όπως είπε ο μεγάλος ποιητής Άγιος, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ:

Δεν είμαστε παρά σταγόνες της ίδιας Πηγής
Θείας Ομορφιάς,
Δεν είμαστε παρά κύματα στον μεγάλο Ποταμό
της Αγάπης.

Προσεύχομαι οι ατομικές μας προσπάθειες για να αποκτήσουμε εσωτερική ειρήνη να είναι επιτυχείς και να μπορέσουμε συλλογικά να συμβάλλουμε με το μερίδιό μας στον ερχομό μιας εποχής Ειρήνης και Αγάπης.

Βρίσκουμε την ευτυχία μόνον όταν σκεφτούμε τα καλά που μας έχει δώσει ο Θεός.



15

Τα Κλειδιά για Καλύτερο Διαλογισμό

Αυτή η ομιλία δόθηκε στο Καθολικό Πανεπιστήμιο, στο Κουίτο του Εκουαδόρ.

Το πνευματικό μονοπάτι θα έπρεπε να μας δίνει ευτυχία και χαρά, όμως υπάρχουν πολλά στάδια της πνευματικής αναζήτησης. Μερικές φορές έχουμε μια έλξη προς το Θεό, ενώ άλλες φορές έχουμε δυσκολίες. Έχουμε προσδοκίες για αυτό που θέλουμε, αλλά η γνώση μας για το τι είναι καλό για εμάς είναι περιορισμένη. Όμως, οτιδήποτε συμβαίνει είναι για το ανώτατο καλό μας και κάτω από το Θέλημα του Θεού.

Γία κάθε σκέψη, λόγο και πράξη που κάνουμε, κρατιέται λογαριασμός και είναι γνωστή στο Θεό. Μπορούμε να κρύψουμε κάτι από τους άλλους σε αυτό τον κόσμο. Μπορεί να συμπεριφερόμαστε με έναν τρόπο όταν είμαστε μόνοι με έναν άνθρωπο και να συμπεριφερόμαστε με έναν άλλον τρόπο, όταν είμαστε με τους άλλους. Δείχνουμε στους άλλους την πλευρά του χαρακτήρα μας που θέλουμε οι άλλοι να δούνε. Όμως, ο Θεός γνωρίζει τα πάντα που συμβαίνουν.

Ο στόχος μας είναι να ξαναενώσουμε την ψυχή μας με το Θεό. Πρώτον το φορτίο του Κάρμα μας πρέπει να διεκπεραιωθεί. Ορισμένες φορές περνάμε μέσα από δυσκολίες για να εξαλείψουμε αυτό το Κάρμα. Αν ζούμε στην κατάσταση του «Γλυκό είναι το θέλημά Σου», τότε θα βρούμε την ευτυχία και τη μακαριότητα. Τα πάντα συμβαίνουν την κατάλληλη ώρα. Για παράδειγμα όταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ έψαχνε να βρει έναν Διδάσκαλο, η φωτεινή μορφή του Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ εμφανίστηκε μέσα του επτά χρόνια πριν εκείνος πραγματικά τον συναντήσει στο Φυσικό κόσμο. Τότε, νόμιζε ότι αυτή η μορφή ήταν του Γκουρού Νανάκ Σαχίμπ. Μια μέρα ενώ ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι αποφάσισε να επισκεφτεί τον ποταμό της Μπεάς, ρωτήθηκε από το σταθμάρχη, «Ήρθες για να δεις τον μεγάλο Άγιο της Μπεάς;» Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι ρώτησε που ζούσε ο Άγιος και πήγε να τον συναντήσει. Όταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ συνάντησε τον Χαζούρ για πρώτη φορά με τη φυσική του μορφή, συνειδητοποίησε ότι ήταν η ίδια μορφή που έβλεπε μέσα του τα περασμένα επτά χρόνια. Όταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι ρώτησε τον Χαζούρ γιατί είχε πάρει τόσο χρόνο για να τον συναντήσει, ο Χαζούρ απάντησε, «Αυτός ήταν ο πιο κατάλληλος χρόνος!» Αυτό το ερώτημα για την αργοπορία να τον συναντήσει ήταν το μόνο παράπονο που έκανε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι στο Διδάσκαλό του, σε ολόκληρη τη ζωή του. Όταν είμαστε στα αρχικά στάδια του πνευματικού μονοπατιού, μερικές ημέρες μπορεί να παραπονεθούμε, «Δεν είχα αυτό εσωτερικά! Δεν είχα εκείνο στους διαλογισμούς μου! Γιατί αυτό δεν λειτουργεί;» Αν και τις άλλες μέρες βλέπουμε το Φως, ακούμε τον Ήχο και συναντάμε τη φωτεινή μορφή του

Διδασκάλου. Καθώς έχουμε την εμπειρία της χαράς και της μακαριότητας των εσωτερικών περιοχών, συνειδητοποιούμε τι είναι ο Διδάσκαλος και τι μας δίνει. Μετά, τα παράπονά μας αλλάζουν σε λόγια ευγνωμοσύνης. Όπως ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζί Μαχαράτζ έχει πει σε ένα στίχο :

Ντράπηκα για τα λόγια μου των παραπόνων επειδή αυτά σκέπασαν τον καθρέφτη της καρδιάς μου.

Αυτή η στάση, μάς φέρνει στο δεύτερο στάδιο. Αντί να παραπονιόμαστε προφέρουμε μόνο λόγια ευγνωμοσύνης. Στο πνευματικό ταξίδι φτάνουμε σε ένα σημείο που αναγνωρίζουμε τη Δύναμη του Θεού. Βλέπουμε ότι ο Διδάσκαλός μας μάς έχει οδηγήσει στο Θρόνο του Κυρίου. Σε εκείνο το στάδιο νιώθουμε τόσο μεγάλη ευτυχία που δεν υπάρχουν λόγια που μπορούν να την εξηγήσουν. Τότε το εξωτερικό περιβάλλον δεν μας ενοχλεί. Είμαστε πάντοτε χαρούμενοι. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζί Μαχαράτζ έχει περιγράφει αυτή την κατάσταση στον ακόλουθο στίχο:

Έχεις αφυπνίσει το ένα κύμα μετά το άλλο μεθυστικής Αγάπης μέσα στην καρδιά μας,

Εκεί όπου υπήρχαν πριν αγκάθια, έκανες να ανθίσουν λουλούδια.

Εμείς τότε έχουμε την εμπειρία της πραγματικότητας. Συναλλασσόμαστε με τον Διδάσκαλο σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Αυτή είναι η κατάσταση ενός αληθινού αφοσιωμένου. Υπάρχουν

ιστορίες από τη ζωή των Αγίων που περιγράφουν αυτή την κατάσταση. Γία παράδειγμα, μερικοί ζούσαν στη φτώχεια ή σε φτωχικές καταστάσεις, όμως πάντοτε αυτοί ήταν ευτυχισμένοι. Όταν οι άλλοι είχαν περισσότερη ευημερία από αυτούς, εξακολουθούσαν να είναι ευτυχισμένοι, επειδή είχαν την εμπειρία της χαράς της εσωστροφής, η οποία δεν συγκρίνεται με οποιαδήποτε ευτυχία μέσα σε αυτό τον κόσμο. Το να φτάσει κανείς σε αυτή την κατάσταση οφείλεται στη Χάρη.

Για να φτάσουμε σε αυτό το στάδιο θα πρέπει να είμαστε δεκτικοί. Δεν γνωρίζουμε ποια στιγμή η Χάρη του Κυρίου θα δώσει τους Θησαυρούς της Θειότητας. Οι άνθρωποι πηγαίνουν σε έναν Διδάσκαλο για να δεχτούν αυτή τη Χάρη. Μπορούμε να δεχτούμε αυτή τη Χάρη, είτε είμαστε στη φυσική του παρουσία είτε είμαστε χιλιάδες μίλια μακριά, μέσω του διαλογισμού.

Μπορεί να διαλογιζόμαστε και να λέμε ότι θέλουμε τη ματιά της Χάρης, αλλά δεν είναι σε εμάς να την απαιτήσουμε. Η δουλειά μας είναι να είμαστε δεκτικοί, ώστε όταν η Χάρη έρχεται προς την κατεύθυνσή μας να είμαστε έτοιμοι να την δεχτούμε βαθιά μέσα μας. Όμως, αν αυτή έρχεται και εμείς δεν είμαστε δεκτικοί, αναπηδά και πάει κάπου αλλού. Είναι σημαντικό να είμαστε δεκτικοί στο Θέλημα του Θεού και να είμαστε ευγνώμονες για οτιδήποτε έχουμε στη ζωή. Είμαστε τυχεροί, γιατί έχουμε δεχτεί περισσότερη Χάρη από ό,τι θα μπορούσαμε ποτέ να ονειρευτούμε πως ήταν δυνατόν να έχουμε.

Αν ένας ασθενής πάρει το φάρμακο από έναν ιατρό αλλά το αφήνει μέσα σε ένα ντουλάπι και δεν το παίρνει, πώς μπορεί αυτός ο ασθενής να γίνει καλά; Αν ο ασθενής πάρει το φάρμακο, θα νιώσει καλύτερα. Οι Θησαυροί της Θειότητας είναι μέσα μας.

> Το κλειδί της επιτυχίας στη ζωή είναι να εστιαστούμε στον Θεό.

Μπείτε μέσα και βρείτε τους. Μπορούμε να το κάνουμε αυτό μέσω του διαλογισμού. Θα έπρεπε να διαλογιζόμαστε το ένα δέκατο της ημέρας μας, ή δυόμισι ώρες το λιγότερο ώστε να μπορέσουμε να πιούμε το πνευματικό νέκταρ μέσα μας και να συγχωνευτούμε ξανά με το Θεό στη διάρκεια αυτής της ζωής.

Ας συνειδητοποιήσουμε πόσο σημαντικό είναι να μπούμε μέσα μας. Θα έπρεπε να ευχαριστούμε το Θεό. Η ευγνωμοσύνη προς τον Θεό είναι σημαντική. Αν έχουμε ενενήντα εννέα καλά πράγματα έχουμε την τάση να εστιαζόμαστε σε εκείνο που δεν έχουμε. Μερικές φορές είμαστε ευτυχισμένοι, αλλά αν ένα πράγμα που θέλουμε δεν συμβεί, εστιαζόμαστε σε αυτό και είμαστε δυστυχείς. Βρίσκουμε την ευτυχία μόνον όταν σκεφτούμε τα καλά που μας έχει δώσει ο Θεός.

Το κλειδί της επιτυχίας στη ζωή είναι να εστιαστούμε στο Θεό. Πάρτε το παράδειγμα της τηλεόρασης με τα τόσα πολλά κανάλια. Δεχόμαστε εντυπώσεις εστιαζόμενοι στο κανάλι που παρακολουθούμε. Στη ζωή βάζουμε όλη μας την προσοχή σε τόσα πολλά κανάλια. Εστιαζόμενοι στα κανάλια του κόσμου μάς φέρνει πόνο. Αλλά αν εστιαστούμε στο σωστό κανάλι, στο κανάλι του Θεού, νιώθουμε ευτυχία. Το κλειδί είναι να συντονιστούμε με το σωστό πρόγραμμα, το πνευματικό πρόγραμμα.

Ο νους μάς αποσπά από τον αληθινό μας εαυτό. Εμείς ταλαντευόμαστε από την έξαρση στην κατάθλιψη, βασιζόμενοι σε αυτό που συμβαίνει στον εξωτερικό κόσμο. Έτσι ανησυχούμε συνέχεια. Αυτά τα τεχνάσματα του νου κρατούν την προσοχή μας

στο εξωτερικό βασίλειο. Γία να ωφεληθούμε, πρέπει να μπούμε στα εσωτερικά βασίλεια.

Όταν ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεων, συναλλασσόμαστε μόνο με το Φυσικό κόσμο. Τα μάτια μας προσέχουν την εξώτερη κή ομορφιά. Τα αυτιά μας ακούνε τους ήχους του εξωτερικού κόσμου. Μας έλκει ο κόσμος μέσω των αισθήσεων της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Αλλά τα πράγματα του εξωτερικού κόσμου είναι εφήμερα - μας εγκαταλείπουν ή καταστρέφονται. Η ευτυχία και η μακαριότητα που ονομάζονται στην Ινδία ως κατάσταση *τζενού,* έρχονται με το να είμαστε πάντοτε εστιασμένοι στο Θείο. Οι άνθρωποι προσπαθούν να αποκτήσουν την ευτυχία μέσω της λογικής, αλλά τζενού είναι μια κατάσταση συνεχούς ευτυχίας και φώτισης που δεν αποκτάται μέσω λογικής και ανάλυσης. Πρέπει να αποκτήσουμε και πνευματική σοφία επίσης. Αποκτούμε τη γνώση από τα βιβλία, αλλά η Θεία Σοφία έρχεται γνωρίζοντας το Θέλημα του Κυρίου.

Υπάρχει μια ιστορία για έναν άνθρωπο που βρήκε ένα μπουκάλι με ένα τζίνι μέσα σε αυτό. Το τζίνι εμφανίστηκε και είπε στον άνθρωπο, «Μπορείς να έχεις οτιδήποτε θελήσεις. Υπάρχει μόνον ένας όρος. Τη στιγμή που δεν έχεις πια καμιά δουλειά για μένα, θα σε φάω.»

Στην αρχή ο άνθρωπος ήτανε ευτυχισμένος και σκεφτότανε, «Ποτέ δεν πρέπει να ανησυχώ ότι το τζίνι θα με φάει. Ποτέ δεν θα τελειώσουν τα πράγματα που θα έχω να κάνει για μένα..» Ο άνθρωπος τού ζήτησε αυτό το πράγμα, εκείνο το πράγμα και το τζίνι τού χάρισε οτιδήποτε εκείνος ήθελε.

Μια ημέρα, ο άνθρωπος που είχε τόσες πολλές επιθυμίες που εκπληρώθηκαν, δεν είχε πια άλλα πράγματα να ζητήσει. Φοβούμενος ότι το τζίνι θα τον φάει, αυτός πήγε να δει έναν σοφό

γέρο άνθρωπο που του έδωσε μια συμβουλή. Ο σοφός άνθρωπος είπε, «Κτίσε ένα στύλο και πες στο τζίνι να πηγαίνει πάνω-κάτω συνεχώς. Με αυτό τον τρόπο, το τζίνι θα έχει πάντοτε δουλειά να κάνει και δεν θα μπορεί να σε ενοχλήσει πια.» Αυτό κάνει το *Σιμράν*. Το Σιμράν ή η νοητική επανάληψη των πέντε Φορτισμένων Ονομάτων του Θεού, είναι το ίδιο με το να έχεις το τζίνι να πηγαίνει πάνω-κάτω στο στύλο. Το τζίνι είναι ο νους μας. Το Σιμράν κρατά το τζίνι του νου μας απασχολημένο ώστε να μην μπορεί να μας αποσπάσει. Με αυτό τον τρόπο, μπορούμε να απολαύσουμε την καλύτερη εκτέλεση και αποτελεσματικότητα στο διαλογισμό μας. Θα φτάσουμε σε μια κατάσταση αιώνιας Μακαριότητας στην οποία δεν νιώθουμε πια τους πόνους της ζωής. Η ψυχή μας θα περάσει μέσα από το Κάρμα της με τη στάση του «Γλυκό είναι το θέλημά Σου.» Θα είμαστε ευγνώμονες προς τον Κύριο για οτιδήποτε δεχόμαστε. Τελικά, θα αποκτήσουμε διαρκή Ευτυχία καθώς η ψυχή μας ξαναενώνεται με τον Κύριο.

Ας αρχίσουμε θεραπεύοντας τον εαυτό μας, ώστε να μπορέσουμε να θεραπεύσουμε τον κόσμο.



16

Θεραπεύοντας τον Εαυτό μας Θεραπεύουμε τον Κόσμο

Αυτή η ομιλία δόθηκε στα μέλη της Κοινότητας των Αντιπροσώπων του N.G.O (Μη Κυβερνητικού Οργανισμού)και σε θρησκευτικούς και πολιτικούς ηγέτες στις 5 Ιουνίου 1997, στην Εκκλησία της Ιερής Οικογένειας στην πόλη της Νέας Υόρκης.

Είναι τιμή μου που ο Ναός της Κατανόησης και το Διαθρησκευτικό Κέντρο της Νέας Υόρκης με έχουν προσκαλέσει εδώ σήμερα για να μιλήσω στην Κοινότητα του N.G.O. και σε θρησκευτικούς και πολιτικούς ηγέτες. Το θέμα, «Θεραπεύοντας τον εαυτό μας, θεραπεύουμε τον κόσμο» είναι σημαντικό καθώς αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της εποχής. Ο καθένας αντιμετωπίζει προσωπικές κρίσεις, ενώ συλλογικά αντιμετωπίζουμε τις κρίσεις του πλανήτη. Χρειαζόμαστε αποτελεσματικά εργαλεία και μεθόδους για να αντιμετωπίσουμε τα καθημερινά προβλήματα. Χειριζόμενοι τις καταστάσεις της ζωής μας και του Πλανήτη μας, χρειαζόμαστε λύσεις που θα βοηθήσουν στο παρόν και θα διαρκέσουν και στο μέλλον.

Ίσως να μην μπορέσουμε να αλλάξουμε έναν άλλο άνθρωπο σε εβδομάδες, σε χρόνια ή ακόμη και στο διάστημα μιας ζωής, αλλά μπορούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας αμέσως.

Οι άνθρωποι θέλουν να θεραπεύσουν τον Πλανήτη μας. Καταλαβαίνουμε την εσωτερική ενότητα όλης της ζωής πάνω στη Γη και επαγρυπνούμε στους κινδύνους που ο σύγχρονος πολιτισμός έχει φέρει στον Πλανήτη μας και στα εφόδιά του. Με την ενημέρωση του κοινού έχουν σχηματιστεί πολυάριθμες ομάδες που δραστήρια προσπαθούν να θεραπεύσουν τον κόσμο. Αυτές οι ενήμερες ομάδες αλλάζουν τη σκέψη του κοινού. Χρησιμοποιούν μια διαδικασία αλλαγής όπου μια ομάδα αλλάζει τον τρόπο που δρουν οι μάζες. Αλλά αυτή η μέθοδος αλλαγής δρα αργά. Για να αλλάξουμε τις συνήθειες των άλλων χρειάζονται χρόνια ή ακόμη και δεκαετίες. Εγώ προτείνω μια πιο απλή, πιο γρήγορη και πιο αποτελεσματική λύση για να θεραπεύσουμε τον Πλανήτη. Σήμερα σας παραθέτω έναν καινούργιο τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος. Αν επιθυμούμε να θεραπεύσουμε τον Πλανήτη μας, πρέπει να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας. Ίσως να μην μπορέσουμε να αλλάξουμε έναν άλλο άνθρωπο σε εβδομάδες, σε χρόνια ή ακόμη και στο διάστημα μιας ζωής, αλλά μπορούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας αμέσως. Αν κάθε άνθρωπος θεράπευε τον εαυτό του το αποτέλεσμα θα ήταν μνημειώδες, καθώς ο ένας θα ενέπνεε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Σαν ένα κύμα το αποτέλεσμα θα απλωνόταν λούζοντας τον κόσμο με θεραπευτικά νερά. Ας αρχίσουμε να θεραπεύουμε τον εαυτό μας, ώστε να μπορούμε να θεραπεύσουμε τον κόσμο.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Το να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας δεν σημαίνει μόνον ιατρικά. Η λέξη «Θεραπεύοντας» σημαίνει να μας ολοκληρώσει σε όλους τους τομείς της ζωής μας: σώμα, νου και ψυχή. ‘Θεραπεύοντας’ σημαίνει ‘εξαλείφοντας’ την ασθένεια. Τι σημαίνει ασθένεια παρά «α-σθένεια» που σημαίνει χωρίς σθένος, δηλαδή δύναμη; Αισθανόμαστε αδύναμοι στο φυσικό μας σώμα λόγω διαφόρων ιατρικών καταστάσεων. Δεν έχουμε νοητικό σθένος λόγω προβλημάτων στη δουλειά μας, στο σπίτι μας, στην κοινότητά μας ή στο συναισθηματικό και νοητικό τομέα. Δεν έχουμε πνευματικό σθένος, γιατί έχουμε ερωτήματα που αφορούν την ψυχή μας και τον Δημιουργό, το σκοπό μας στη ζωή και τι συμβαίνει μετά το θάνατο. Ωσότου να βρούμε τις απαντήσεις η ψυχή μας είναι ανήσυχη. Λοιπόν για να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας πρέπει να αποβάλλουμε την «α-σθένεια» για να έχουμε «σθένος» στο φυσικό, νοητικό και πνευματικό τομέα.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Οι επιστήμονες και οι ερευνητές της Ιατρικής εργάζονται εντατικά για να βρουν θεραπείες για πολλές ασθένειες. Μερικοί μελετούν τη γενετική μας δομή για να βρουν λύσεις. Όμως, το να πούμε ότι μπορούμε να εξαλείψουμε την ασθένεια είναι εξωπραγματικό. Αυτό που μπορεί να γίνει, είναι να μάθουμε πως να εξασφαλίσουμε την άριστη λειτουργία του σώματος και να ελαττώσουμε τον πόνο μας, όταν αντιμετωπίζουμε μία ιατρική πρόκληση.

Η επιστήμη έχει κάνει πρόοδο στη γνώση τής διατήρησης της υγείας μέσω προληπτικής ιατρικής, άσκησης, καλής διατρο-

φής και υγιεινής. Γνωρίζουμε τι προφυλάξεις πρέπει να πάρουμε για να αποφύγουμε ορισμένες ασθένειες. Γνωρίζουμε τη σπουδαιότατα τού να είμαστε σε καλή φυσική κατάσταση, διατηρώντας μια υγιή ισορροπία μεταξύ εργασίας, ανάπαυσης και άσκησης και γνωρίζοντας ποιες τροφές είναι θρεπτικές. Έχουμε μάθει ποιες ουσίες είναι βλαβερές για το σώμα, όπως τα παραισθησιογόνα και οι ουσίες που παίρνουμε για ψυχαγωγία, τα ναρκωτικά, το οινόπνευμα και ο καπνός. Το κλειδί είναι να τηρούμε τους νόμους της φύσης ώστε να μην καταστρέφουμε το σώμα μας από απροσεξία και αμέλεια.

Ο διαλογισμός δημιουργεί ένα αμυντικό σύστημα εναντίον του στρες.

Για να αναμορφώσουμε τον κόσμο, συχνά επιθυμούμε να διαδώσουμε στους άλλους την πληροφόρηση ότι πρέπει να έχουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, αλλά το ερώτημα που πρέπει να θέσουμε πρώτα στον εαυτό μας είναι, Εμείς έχουμε αναμορφώσει τον εαυτό μας; Έχουμε κοιτάξει τη διατροφή μας για να είμαστε σίγουροι ότι τρώμε υγιεινές τροφές; Έχουμε κοιτάξει αν έχουμε εξαλείψει συνήθειες όπως το να καπνίζουμε, να πίνουμε και να παίρνουμε παράνομα ναρκωτικά; Πόσες φορές έχουμε πάει στον ιατρό για μια εξέταση καρδιάς και μας λέει να σταματήσουμε το κάπνισμα, όμως μετά την επίσκεψή μας βλέπουμε τον ιατρό να καπνίζει; Τι μήνυμα μας στέλνει αυτό; Πόσοι γονείς λένε στα παιδιά τους να μην πίνουν ή να μην παίρνουν ναρκωτικά, όμως τα παιδιά βλέπουν τους γονείς τους να είναι

απασχολημένοι σε αυτές τις δραστηριότητες; Δεν μπορούμε να προσδοκούμε να αλλάξουμε τους άλλους, αν δεν έχουμε αλλάξει τον εαυτό μας. Υπάρχει τρομερή δύναμη όταν ασκούμε αυτό που κηρύττουμε. Ο καλύτερος δάσκαλος είναι αυτός που είναι ένα ζωντανό παράδειγμα από αυτό που διδάσκει. Η υποκρισία ποτέ δεν εμπνέει την αλλαγή. Όταν ζούμε αυτό που διδάσκουμε εμπνέει την αλλαγή.

Ας κοιτάξουμε καλά τη ζωή μας. Αν θέλουμε οι άλλοι να ζούνε με έναν πιο υγιεινό τρόπο, τότε θα έπρεπε εμείς πρώτα να το κάνουμε αυτό. Αν εγκαταλείψουμε τις βλαβερές ουσίες, τρώμε υγιεινές τροφές, απαλλαγούμε από τις συνήθειες που φέρνουν την αρρώστια και κρατάμε το σώμα σε καλή κατάσταση, τότε το παράδειγμά μας θα μεταδώσει ένα πιο δυνατό μήνυμα στους άλλους, από το να κηρύττουμε σε αυτούς. Αυτοί θα εμπνευστούν από τον τρόπο που ζούμε και θα επιθυμούν να ακολουθήσουν τα βήματά μας.

Οι ιατροί και οι ερευνητές της ιατρικής έχουν ανακαλύψει και μια άλλη διάσταση για την προσωπική υγεία. Έμαθαν ότι το στρες παίζει έναν ζωτικό ρόλο στην υγεία. Το στρες προξενεί μια κατάρρευση στο αμυντικό μας σύστημα και ανοίγει την πόρτα στις ασθένειες. Παρεμβαίνει στην υγιή λειτουργία κάποιων συστημάτων του σώματος, που απαιτούνται για να αντισταθούν στην ασθένεια. Το στρες προκαλώντας βιοχημικές αντιδράσεις μέσα στο σώμα, δραστηριοποιεί το μηχανισμό της ανταπόκρισης, «Πολέμα ή φύγε». Όταν έχουμε στρες ορισμένες ορμόνες εκκρίνονται, που κάνουν την καρδιά να κτυπά πιο γρήγορα και την αρτηριακή πίεση να ανεβαίνει. Μηνύματα από τον εγκέφαλο προετοιμάζουν το σώμα να προστατευθεί. Είτε υπάρχει πραγ-

ματικά φυσικός κίνδυνος ή μόνο νοητικό ή συναισθηματικό στρες αυτές οι ορμόνες κυκλοφορούν μέσα στο σύστημά μας. Το έτοιμο και άγρυπνο σύστημα που αρχικά είχε την πρόθεση να μας βοηθήσει να διαφύγουμε τη βλάβη του φυσικού μας σώματος με το να τρέξουμε ή να αγωνιστούμε, δραστηριοποιείται ακόμη και στην παρουσία των καθημερινών καταστάσεων που δεν απειλούν τη ζωή μας. Έτσι το σώμα είναι σε μια κατάσταση στρες ανταποκρινόμενο στο φόβο και στην απειλή ακόμη και σε καταστάσεις που είναι μόνο προβλήματα για το νου. Επειδή ούτε αγωνιζόμαστε ούτε το βάζουμε στα πόδια, το σώμα δεν έχει κανέναν τρόπο για να εξαλείψει τις μπλοκαρισμένες ορμόνες του στρες και συνεχίζουμε να τις κουβαλάμε μέσα μας. Τα υψηλά επίπεδα αυτών των ορμονών προξενούν εσωτερικά προβλήματα καθώς τα όργανα αντιδρούν σε αυτό το στρες. Λοιπόν, το στρες που δεν εξαλείφεται μπορεί να επηρεάσει την καρδιά, τους πνεύμονες, το δέρμα και το κυκλοφορικό, το πεπτικό και το νευρικό σύστημα. Μπορεί να μην έχουμε έλεγχο πάνω στις γενετικές ή μολυσματικές ασθένειες, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε το προσωπικό μας στρες. Μπορούμε να ελαττώσουμε ακόμη και να εξαλείψουμε το στρες μας.

Το να εξαλείψουμε το στρες δεν σημαίνει ότι μπορούμε να εξαλείψουμε τα προβλήματα της ζωής. Τα προβλήματα πάντοτε θα υπάρχουν. Μπορούμε να ελέγξουμε τις μη υγιεινές ανταποκρίσεις του φυσικού μας σώματος προς τα προβλήματα. Ο διαλογισμός δημιουργεί ένα αμυντικό σύστημα εναντίον του στρες. Ο διαλογισμός είναι μία αποτελεσματική ανταπόκριση στα προβλήματα, επειδή δεν διεγείρει τις φυσικές αντιδράσεις του στρες. Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα

προβλήματα χωρίς να αναστατώσουμε τα συστήματα του φυσικού μας σώματος. Ο διαλογισμός μάς παρέχει έναν τρόπο για να ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας. Στο διαλογισμό η καρδιά χτυπά πιο αργά και το σώμα και ο νους μας χαλαρώνουν. Όταν το σώμα είναι ήρεμο, οι αντιδράσεις του φυσικού σώματος προς το στρες ακινητοποιούνται.

Ξεκουραζόμαστε περισσότερο όταν είμαστε σε διαλογισμό, παρά αν αφιερώναμε το ίδιο χρονικό διάστημα στον ύπνο. Γιατί; Στον ύπνο ονειρευόμαστε. Μπορεί να έχουμε καλά όνειρα ή όνειρα με στρες. Το σώμα που κοιμάται μπορεί να αντιδράσει στα όνειρα όπως και αν ήταν ξύπνιο. Μπορεί να ανατιναζόμαστε και να στριφογυρίζουμε στον ύπνο. Στο διαλογισμό, όμως, το σώμα και ο νους είναι ακίνητα. Δεν υπάρχουν καθόλου σκέψεις με στρες ή όνειρα στο διαλογισμό στα οποία να μπορούμε να αντιδράσουμε. Λοιπόν, αυτό είναι ένα χρονικό διάστημα ειρήνης.

Αν συνηθίσουμε το διαλογισμό, μπορούμε να ανακαλέσουμε την ίδια αυτή ήρεμη αντίδραση όταν είμαστε σε δύσκολες καταστάσεις. Αντί να αντιδράσουμε αμέσως, μπορούμε να κάνουμε μία στιγμή σιωπηλό διαλογισμό. Βάζοντας τον εαυτό μας σε μία κατάσταση διαλογισμού, είναι μία άμυνα για να μην αντιδράσουμε
με έναν τρόπο που προκαλεί στρες. Μπορούμε να βάλουμε τον εαυτό μας σε αυτή την κατάσταση ακόμη και με ανοιχτά μάτια, ενώ
είμαστε σε μια κατάσταση έντασης. Μπορούμε να έχουμε την ηρεμία της κατάστασης του διαλογισμού όταν αντιμετωπίζουμε ένταση μέσα στην ημέρα. Όσο περισσότερο διαλογιζόμαστε τόσο πιο εύκολα μπορούμε να έχουμε ένα αίσθημα ηρεμίας, καθώς αντιμετωπίζουμε τις καθημερινές προκλήσεις.

Αν ατομικά ο καθένας μας μάθαινε να διαλογίζεται και το χρησιμοποιούσε αυτό στις καθημερινές προκλήσεις, θα ήμασταν πιο ειρηνικοί και αποτελεσματικοί σε οτιδήποτε κάναμε. Οι άλλοι θα έβλεπαν πόσο ήρεμα αντιδρούμε και θα επηρεάζονταν και θα ήθελαν να δοκιμάσουν την τεχνική. Με το παράδειγμα μπορούμε να εμπνεύσουμε τους άλλους να διαλογίζονται, για να ελαττώσουν το στρες τους, κάνοντας έτσι την ατμόσφαιρα γύρω μας πιο ήρεμη.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΟΥ ΜΑΣ

Λέγοντας ‘θεραπεύοντας το νου μας’, εννοούμε το να έχουμε πιο υγιείς αντιδράσεις στα προβλήματα που επηρεάζουν τη σκέψη και τα συναισθήματά μας. Ερεθίσματα των αισθήσεων μάς βομβαρδίζουν καθημερινά. Κάθε μήνυμα που στέλνεται μέσω των πέντε αισθήσεων, μεταδίδεται στον εγκέφαλο. Μερικά μηνύματα απαιτούν ανταπόκριση του φυσικού σώματος, αλλά πολλά απαιτούν διανοητικές ή νοητικές ανταποκρίσεις. Σκεφτόμαστε τα προβλήματα, παίρνουμε αποφάσεις, προγραμματίζουμε, αναλύουμε, συνθέτουμε, δημιουργούμε και κοινοποιούμε τις σκέψεις μας στους άλλους. Συχνά ένα νοητικό ερέθισμα φέρνει αντιδράσεις φόβου, άγχους, έντασης, σύγχυσης, αναποφασιστικότητας και συναισθηματικών ανταποκρίσεων. Η νοητική ένταση και ο συναισθηματικός πόνος χρεώνουν το σώμα και την υγεία μας. Αυτό επηρεάζει την ικανότητά μας να είμαστε παραγωγικοί και αποδοτικοί.

Στις σύγχρονες κοινωνίες το στρες είναι περισσότερο νοητικό παρά φυσικό. Πολλές εργασίες που έχουν υπολογιστές, μηχανήματα και τις άλλες προόδους της τεχνολογίας δεν απαιτούν καμία έντονη φυσική δραστηριότητα, αλλά απαιτούν

νοητική δραστηριότητα. Λοιπόν οι προκλήσεις στην εργασία είναι περισσότερο στο νοητικό επίπεδο. Γία παράδειγμα, σε πολλές εργασίες πρέπει να εργαστούμε με άλλους. Αυτό απαιτεί να συμφωνήσουμε με εκείνους που έχουν διαφορετικές γνώμες και ιδέες από εμάς. Ο τρόπος που εργαζόμαστε διαφέρει και ο καθένας έχει διαφορετικό τρόπο που βλέπει τον κόσμο. Αντί να δεχτούμε τις διαφορές με έναν ευχάριστο και φιλικό τρόπο, συχνά αντιδρούμε αρνητικά. Προστατεύουμε το νοητικό έδαφος των δικών μας ιδεών με τόση πολύ άμυνα και δύναμη, όπως θα κάναμε με την ιδιοκτησία μας στο φυσικό κόσμο. Λοιπόν όταν νοιώθουμε ότι απειλούμαστε από κάποιου άλλου τις ιδέες, τις αποφάσεις ή τη δύναμη στο νοητικό επίπεδο, μπαίνουμε στην κατάσταση «Πολέμα ή φύγε» σαν να μας είχαν επιτεθεί στον υλικό κόσμο. Το αποτέλεσμα είναι ότι ανταποκρινόμαστε με στρες που οδηγεί σε αντιδράσεις μέσα στο φυσικό μας σώμα. Αυτός ο συνεχής φόβος και στρες μπορούν να προκαλέσουν οδυνηρά συναισθηματικά προβλήματα.

Μπορούμε να αποφύγουμε το στρες, το άγχος και την ένταση στο νοητικό επίπεδο μέσω της ίδιας μεθόδου που χρησιμοποιούμε για να ηρεμίσουμε το φυσικό μας σώμα. Ο διαλογισμός ανακουφίζει το στρες στο νοητικό επίπεδο και μας βοηθά να έχουμε έναν υγιή νου. Υγιής νους σημαίνει να διαπραγματευόμαστε με τις προκλήσεις της ζωής με έναν ήρεμο, συγκροτημένο τρόπο, χωρίς να νιώθουμε αναστατωμένοι, θλιμμένοι, αγχωμένοι, φοβισμένοι ή απειλούμενοι. Τότε διαπραγματευόμαστε με τα προβλήματα της ζωής χωρίς αυτά να επηρεάζουν τη συναισθηματική μας κατάσταση. Παίρνουμε τα πράγματα όπως έρχονται. Διαπραγματευόμαστε με αυτά αποτελεσματικά. Βρίσκουμε

την καλύτερη λύση και προχωρούμε. Δεν μας συνεπαίρνουν, δεν μας καταβάλλουν και δεν μας αναστατώνουν οι καθημερινές καταστάσεις. Μέσω του διαλογισμού, αναπτύσσουμε την ηρεμία για να προσεγγίσουμε τα προβλήματα. Όσο περισσότερο διαλογιζόμαστε, τόσο πιο ειρηνικοί και σε αρμονία μπορούμε να παραμείνουμε οποιαδήποτε ώρα στη διάρκεια της ημέρας.

Η χαρά που έχουμε στο διαλογισμό παραμένει για πολύ χρονικό διάστημα μετά τη συνεδρία του διαλογισμού. Μπορεί να παραμείνει μαζί μας όλη την ημέρα. Έτσι, ενώ ο νους μας είναι απασχολημένος στην εργασία, έχουμε ειρήνη βαθιά μέσα μας που οδηγεί τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας. Μπορούμε τότε να δράσουμε από έναν ανώτερο τόπο ειρήνης και ηρεμίας. Παραμένουμε ατάραχοι και ανενόχλητοι από τα προβλήματα της ζωής. Ζώντας με έναν τέτοιο τρόπο μπορεί να μας βοηθήσει να θεραπεύσουμε το νου μας από τις οδυνηρές του σκέψεις και συναισθήματα. Αντί να πνιγούμε μέσα στις θλίψεις μπορούμε να πιούμε από τις χαρές και τις ευλογίες της ζωής.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ

Η ψυχή στη φύση της είναι ολοκληρωμένη και υγιής. Ζει σε μια κατάσταση Μακαριότητας και Αγάπης. Αυτό που είναι μη υγιές είναι ότι έχουμε ξεχάσει την ψυχή. Αυτό που μας προκαλεί την «α-σθένεια» είναι η λήθη τού ποιοι είμαστε σαν ψυχές. Αντίθετα έχουμε ταυτιστεί με το νου, το σώμα και τον κόσμο τόσο πολύ, που έχουμε χάσει τη θέα της αληθινής μας ουσίας, της πνευματικής μας πλευράς.

Καθώς δεν είμαστε συνδεδεμένοι με τον εσωτερικό μας πυρήνα

ή ψυχή, μας προκαλεί πόνο. Ο πόνος μπορεί να εκδηλωθεί σαν

μια συνεχής ανησυχία για κάτι που δεν είμαστε ενήμεροι για αυτό. Τρέχουμε τριγύρω προσπαθώντας να βρούμε ευτυχία στις εξωτερίκες επιδιώξεις όταν η ικανοποίηση που νομίζαμε ότι θα παίρναμε, μας ξεφεύγει. Ξέρουμε ότι κάτι λείπει, όμως δεν γνωρίζουμε τι είναι αυτό. Αυτό για το οποίο ψάχνουμε είναι ήδη μέσα μας. Αυτό που μπορεί να μας δώσει την ευτυχία είναι η ψυχή μας.

Γία μερικούς η εσωτερική ανησυχία είναι μια επιθυμία να καταλάβουν τα μυστήρια της ζωής. Χωρίς καθορισμένες απαντήσεις, είμαστε ανήσυχοι. Θέλουμε τις απαντήσεις, αλλά δεν γνωρίζουμε πως να τις βρούμε. Τα βιβλία και οι Γραφές μπορεί να μας πουν τι έχουν πει οι προηγούμενοι Άγιοι πάνω σε αυτά τα θέματα, αλλά με τη σύγχρονη επιστημονική μας εκπαίδευση θέλουμε να έχουμε την απόδειξη εμείς οι ίδιοι. Μη έχοντας απόδειξη, υπάρχει πάντοτε μια ερώτηση που τριγυρνάει στο βάθος του νου μας, διερωτώμενοι αν οι Γραφές και οι καταγραφές των παρελθόντων Αγίων είναι γεγονός ή μύθος. Θέλουμε να πιστεύουμε ότι είναι γεγονός, αλλά ο επιστημονικός μας διανοητικός νους δεν είναι σίγουρος. «Πού μπορούμε να έχουμε την απόδειξη;» ρωτάει. Υπάρχει μια απλή λύση για να μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας σαν ψυχή και να λειτουργούμε σαν ολοκληρωμένοι άνθρωποι. Αυτή η τεχνική είναι να συνδεθούμε με την ψυχή μας μέσω του διαλογισμού. Καθώς ο διαλογισμός ελαττώνει το στρες για να θεραπεύσει το σώμα και το νου μας, το μεγαλύτερο όφελος είναι το να μας βάλει σε επαφή με τον ουσιαστικό μας πυρήνα, την ψυχή μας. Στην ακινησία του διαλογισμού, αποσύρουμε την προσοχή μας από τις σκέψεις του κόσμου, του σώματος και του νου για να έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας. Ταυτιζόμενοι με την ψυχή, αντιλαμβανόμαστε μέσω της πνευματικής μας ενημερότητας. Ανοί-

γεται ένας ολόκληρος καινούργιος κόσμος. Η ψυχή μας είναι βυθισμένη μέσα σε μια εσωτερική διάσταση. Αντιλαμβανόμαστε ένα βασίλειο Φωτός, Αγάπης και εσωτερικής Μουσικής. Η ψυχή απορροφάται στη θέαση των εσωτερικών Φώτων και στις ουράνιες θέες που συνοδεύονται από μια Θεία Μουσική. Με περισσότερη απορρόφηση σε αυτές τις εσωτερικές εκδηλώσεις, η ψυχή έχει την εμπειρία των καταστάσεων που περιγράφονται μέσα στις Γραφές των διαφόρων θρησκειών. Μπαίνει σε ένα βασίλειο Φωτός και Ουράνιας Αρμονίας και βρίσκουμε τις απαντήσεις εκείνων των ερωτήσεων που μας μπέρδευαν σε ολόκληρη τη ζωή μας. Κατανοούμε ότι είμαστε κάτι περισσότερο από το σώμα και το νου, είμαστε ψυχή, γεμάτοι με πνευματικά δώρα πολύ πιο πολύτιμα από οποιοδήποτε μέσα σε αυτό τον κόσμο. Είμαστε σε ειρήνη επειδή μαθαίνουμε τις απαντήσεις για τα μυστήρια της ζωής και του θανάτου και γνωρίζουμε ότι θα επιζήσουμε πέρα από το θάνατο του φυσικού μας σώματος. Συνειδητοποιούμε ότι είμαστε η ψυχή μας, γεμάτη με Αγάπη, Ειρήνη και Αιώνια Ευτυχία. Αν καθόμαστε σε διαλογισμό για κάποιο χρονικό διάστημα κάθε μέρα, θα έχουμε την εμπειρία μιας ειρηνικής και γεμάτης αγάπη κατάστασης που μπορεί να θεραπεύσει το σώμα, το νου και την ψυχή μας.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Ο κόσμος έχει ανάγκη θεραπείας. Πρέπει να θεραπεύσουμε την οικολογία του Πλανήτη ώστε να έχουμε καθαρό αέρα, καθαρό νερό και προστασία για όλες τις μορφές ζωής. Χρειάζεται να χρησιμοποιούμε σοφά τα εφόδια που έχουμε ώστε να υπάρχουν αρκετά για τον καθένα. Πρέπει να θεραπεύσουμε τους αν-

θρώπους που λιμοκτονούν ή είναι χωρίς καταφύγιο, φάρμακα, εκπαίδευση και τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα. Πρέπει να θεραπεύσουμε τους ανθρώπους ώστε να πάρουν τέλος η βία και οι συγκρούσεις.

Πολλές ομάδες σε όλο τον κόσμο, εργάζονται δραστήρια για να θεραπεύσουν τον Πλανήτη. Το να αλλάζουμε τις καρδιές και τους νόες είναι μια εργασία μαμούθ. Θέτω μπροστά σας μία λύση που ίσως φέρει καθορισμένα αποτελέσματα: Ας θεραπεύσει ο καθένας μας τον εαυτό του. Αν μπορεί ο καθένας μας να θεραπεύσει το σώμα, το νου και την ψυχή του μέσω του διαλογισμού θα έχουμε προσθέσει έναν ακόμη υγιή και ολοκληρωμένο άνθρωπο στον πληθυσμό του κόσμου. Αν ο καθένας μας το κάνει αυτό θα δούμε πιο γρήγορα αποτελέσματα. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τι κάνουν οι άλλοι, μπορούμε να ελέγξουμε μόνον αυτό που κάνουμε εμείς. Αν γίνουμε ένας άνθρωπος που είναι υγιής στο σώμα, στο νου και στην ψυχή, οι άλλοι θα το προσέξουν. Οι άνθρωποι που συναντούμε στη δουλειά μας ή τα μέλη της οικογένειας και της κοινότητάς μας θα εντυπωσιαστούν από τη μεταμόρφωση που έχουμε κάνει. Θα είναι αυτόπτες μάρτυρες της ειρήνης, της αρμονίας και της ευθυμίας μας και θα θελήσουν να έχουν και αυτοί επίσης, αυτό που έχουμε εμείς. Θα θελήσουν να μάθουν πως εμείς αποκτήσαμε τέτοιους θησαυρούς. Με το δικό μας Φως μπορούμε να φωτίσουμε και άλλους. Δεν μπορούμε να φωτίσουμε άλλους με κούφια λόγια. Αλλά θα εμπνευστούν να ανάψουν τις δικές τους λάμπες, όταν δουν τη λαμπρότητα την οποία ακτινοβολούμε.

Μέσω του διαλογισμού, ανάβουμε τη δική μας λάμπα. Μετά μπορούμε να ακτινοβολούμε το Φως μας στους άλλους και να

κάνουμε όλο και πιο γρήγορη τη διαδικασία με την οποία ολόκληρος ο κόσμος μπορεί να φωτιστεί. Θεραπεύοντας τον εαυτό μας, θα επιταχύνουμε την παλμική δόνηση με την οποία ο κόσμος μπορεί να θεραπευτεί. Προσεύχομαι ο καθένας μας να αναλύψει την Ειρήνη και τη Μακαριότητα εσωτερικά, ώστε να μπορέσουν να θεραπευτούν οι πόνοι και οι πληγές μας και να μπορέσουμε να συμβάλλουμε στη θεραπεία του κόσμου.

Είμαστε όλοι αλληλεξαρτώμενοι. Αν ένα έθνος έχει οικολογικά προβλήματα, αυτό επηρεάζει όλες τις χώρες.



17

Γη, Περιβάλλον και Αρμονία

Αυτή η προεδρική ομιλία δόθηκε στο Διεθνές Σεμινάριο για την Ειρήνη και το Περιβάλλον στη διάρκεια του Έβδομου Συνεδρίου των θρησκειών του Κόσμου, που συγκλήθηκε στο Δελχί στην Ινδία στις 4 Φεβρουάριου 1994.

Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει πολλούς νόμους που κυβερνούν τη φύση. Όσο περισσότερο μαθαίνουν για τα μυστήρια της φύσης, τόσο περισσότερο μένουν εκστατικοί μπροστά στην τελειότητα του Σύμπαντος. Το Σύμπαν δεν μπορεί να είναι τυχαίο αλλά πρέπει να είναι το σχέδιο μιας Ανώτερης Δύναμης.

Υπάρχει τέλεια ισορροπία στη φύση. Ο Πλανήτης, το περιβάλλον και όλη η ζωή είναι μέρος ενός ζωντανού αλληλεξαρτώμενου συστήματος. Όταν το δούμε από τη σωστή προοπτική, δεν υπάρχει καμία διαίρεση ή δυαδικότητα.

Όλη η ζωή φαίνεται ότι είναι μία μονάδα. Είναι μία ζωντανή, συνειδητή οντότητα που σχηματίστηκε από τα χέρια του Δημιουργού και ζωογονείται από την πνοή ζωής του Θεού.

> Το Σύμπαν δεν μπορεί να είναι τυχαίο, αλλά πρέπει να είναι το σχέδιο κάποιας Ανώτερης Δύναμης.

Η τέλεια ισορροπία της (ρύσης που έχει διατηρήσει τη ζωή για εκατομμύρια χρόνια απειλείται από αυτή την ίδια τεχνολογία που έχει μεταμορφώσει τον σύγχρονο κόσμο. Κάθε μέρα θέτει καινούργιες απειλές στο περιβάλλον. Ο αέρας, το νερό και το έδαφος έχουν μολυνθεί. Το στρώμα τού όζοντος που προστατεύει τη Γη είναι σε κίνδυνο. Η ανησυχία για την οικολογία της Γης δεν περιορίζεται σε μία χώρα ή μέρος του κόσμου. Είναι πρόβλημα για όλη την Υδρόγειο.

Η ετοιμολογία της λέξης οικολογία έχει τις ρίζες της στην ελληνική γλώσσα. Η ελληνική λέξη «οίκος» σημαίνει «σπίτι» ή «τόπος κατοικίας.» Η λέξη «-λογία» σημαίνει «μελέτη για». Η «οικολογία» αρχικά σήμαινε «μελέτη του σπιτιού μας ή του τόπου κατοικίας μας.» Όταν σκεφτούμε για τη μελέτη του τόπου κατοικίας μας, οι σκέψεις μας στρέφονται προς τη Γη και τη Μητέρα Φύση. Αυτή η μελέτη υποδιαιρείται σε τέσσερις τομείς: Την κατανόηση των κύκλων της φύσης, την ενημέρωση των επιδράσεων της ρύπανσης, την εκμάθηση του τρόπου αποκατάστασης της φύσης στην πρωταρχική της ομορφιά και την έμπρακτη εφαρμογή μεθόδων για τη διατήρηση της αγνότητας της φύσης. Αυτοί οι τέσσερις τομείς της εξωτερικής οικολογίας είναι: Φυσικοί κύκλοι, ρύπανση, αποκατάσταση και διατήρηση.

Υπάρχει και ένας άλλος τρόπος για να καταλάβουμε τη λέξη «οικολογία». Οι Άγιοι όταν αναφέρονται στο σπίτι ή στον τόπο κατοικίας μας, εννοούν το φυσικό σώμα που έχει κάνει ο Θεός. Ο ένοικος αυτού του σπιτιού είναι η ψυχή. Έχουμε ευθύνη να

συντηρήσουμε και να διατηρήσουμε την αγνότητα και την ομορφιά της ψυχής και του τόπου κατοικίας της. Δυστυχώς, έχουμε αγνοήσει τον πνευματικό μας τομέα και έχουμε θυσιάσει την αγνότητα της ψυχής για χάρη του εφήμερου κόσμου.

. Εξετάζοντας την οικολογία της ψυχής, οι τέσσερις πιο πάνω τομείς της εξωτερικής οικολογίας, ισχύουν και για την εσωτερική οικολογία. Οι θεμελιώδεις νόμοι και κύκλοι, ισχύουν για την ψυχή όπως και για τη φύση. Καθώς ενημερωνόμαστε για το πώς η ρύπανση επηρεάζει τον εξωτερικό κόσμο, μπορούμε να καταλάβουμε πώς αυτή επηρεάζει τον εσωτερικό μας εαυτό. Ακριβώς όπως η φύση μπορεί να αποκατασταθεί στην πρωταρχική της ομορφιά, μπορούμε να αποκαταστήσουμε επίσης και τον εσωτερικό μας εαυτό. Μπορούμε να βάλουμε σε πράξη μεθόδους για να διατηρήσουμε την πνευματική μας αγνότητα.

ΚΥΚΛΟΙ

Όλη η ζωή σχηματίζει ένα τέλειο χαλί. Βασικοί νόμοι και κύκλοι κυβερνούν την ύπαρξη. Ο κύκλος της ζωής στη φύση είναι ένα παράδειγμα της τέλειας αλληλοσύνδεσης. Το νερό από τις θάλασσες εξατμίζεται και μετατρέπεται σε ατμό. Σε αυτή τη διαδικασία, οι ακαθαρσίες και τα μεταλλικά άλατα αποβάλλονται. Ο ατμός σχηματίζει σύννεφα, που ο αέρας τα σπρώχνει στη στεριά. Καθώς τα σύννεφα συναντούν ψυχρό αέρα, το νερό συμπυκνώνεται σε σταγονίδια νερού, που ρέουν κάτω ως βροχή ή χιόνι για να θρέψουν τη ζωή. Γία αμέτρητους αιώνες αυτός ο κύκλος έχει φέρει νερό από τους απέραντους ωκεανούς στη στεριά, ώστε τα ζώα και οι άνθρωποι να μπορούν να έχουν φρέσκο νερό να πιουν και τα φυτά να τραφούν και να βλαστήσουν. Με όλη την

πρόοδο της ανθρωπότητας κανένας δεν επινόησε μια τεχνολογία που να μπορεί να αντιγράψει τη μέθοδο με την οποία τα πράσινα φυτά μετατρέπουν το ηλιακό φως, το διοξείδιο του άνθρακα και το νερό σε τροφή και οξυγόνο. Μέσω αυτής της απλής διαδικασίας, η Γη παίρνει μια φρέσκια προμήθεια οξυγόνου, αναγκαία για τη ζωή και γίνεται μια ανεξάντλητη αποθήκη τροφής.

Υπάρχει ένα τέλειο σχέδιο στη Φύση. Ακόμη και ο θάνατος φέρνει ζωή. Όταν τα φυτά και τα ζώα πεθάνουν, τα αποσυντεθειμένα σώματά τους προμηθεύουν ουσιώδη μεταλλικά άλατα στα σπαρτά. Μετά από εκατομμύρια χρόνια το αποσυντεθειμένο

Όλη η ζωή σχηματίζει ένα τέλειο χαλί.

υλικό, μεταβάλλεται σε απολιθωμένα καύσιμα που παράγουν ενέργεια. Το οικολογικό σύστημα που ο Θεός δημιούργησε πάνω στη Γη είναι τόσο μοναδικό, που ο Πλανήτης μας είναι ο μόνος κατοικήσιμος Πλανήτης μέσα σε αυτό το ηλιακό σύστημα.

Όπως στους άλλους κύκλους της φύσης, όπως ο κύκλος του νερού, ο κύκλος των φυτών και ο κύκλος των απολιθωμένων καυσίμων, υπάρχει επίσης και ο κύκλος της ψυχής. Το ταξίδι της ψυχής άρχισε με τη Δημιουργία του Σύμπαντος και από τότε είναι σε κίνηση. Στην αρχή ο Θεός ήταν ολομόναχος, ένας Ωκεανός Μακάριας Συνειδητότητας. Μετά ο Θεός αποφάσισε να γίνει από Ένας, πολλοί. Αυτή η σκέψη έβαλε σε κίνηση μία δόνηση, που είχε σαν αποτέλεσμα δύο Αρχές: Φως και Ήχο. Όλες οι Γραφές μιλούν για αυτό το Φως και τον Ήχο με διάφορα ονόματα. Αυτό το Φως και ο Ήχος ήταν η Δύναμη του Θεού -

σε έκφραση. Αυτή δημιούργησε διάφορες περιοχές ύπαρξης. Από το καθαρά πνευματικό βασίλειο του Σατς Καντ, της πνεύματα-υλικές περιοχές του Υπεραιτιατού, Αιτιατού και Αστρικού βασιλείου μέχρι του Υλικού βασιλείου αυτής της Φυσικής περιοχής. Δημιούργησε ανθρώπους και άλλα είδη ζωής. Αυτή η Δημιουργική Δύναμη κάνει το Σύμπαν να κινείται με τέλεια συμμετρία και αρμονία, κρατώντας τους πλανήτες στην τροχιά τους και τα άστρα στον ουρανό. Η ψυχή είναι μία σπίθα αυτής της Δημιουργικής Αρχής, η ζωογόνος Δύναμη μέσα μας. Όσο η ψυχή κατοικεί μέσα στο σώμα, το σώμα είναι ζωντανό. Όταν η ψυχή φύγει από το σώμα, ο άνθρωπος πεθαίνει.

Όταν δημιουργήθηκε το Σύμπαν ο Θεός χώρισε ψυχές από τον Εαυτό Του για να κατοικήσουν στους κόσμους. Έτσι άρχισε ο κύκλος της ψυχής. Για αιώνες, οι ψυχές κατοίκησαν στις διάφορες περιοχές της Δημιουργίας, κατοικώντας μέσα στη μια μορφή ζωής ή στην άλλη. Όταν η μία ύπαρξη τελειώσει, η ψυχή επιστρέφει σε μία άλλη. Όπως το φυτό πεθαίνει το Χειμώνα για να ξαναζωντανέψει την Άνοιξη, έτσι και η ψυχή μετεμψυχώνεται. Όταν μία ζωή τελειώσει, αυτή αρχίζει μια άλλη ζωή μέσα σε μια καινούργια μορφή. Τίποτα δεν χάνεται μέσα στη φύση. Η ψυχή, καθώς είναι μία σπίθα από τον Αθάνατο Θεό, ποτέ δεν πεθαίνει. Αυτή απλά πηγαίνει από τη μια ζωή στην άλλη.

Ο Θεός ενώ χώρισε ψυχές από τον Ίδιο Του τον Εαυτό, προμήθευσε επίσης και τον τρόπο για να επιστρέφουν οι ψυχές στην Πηγή τους. Ο τρόπος επιστροφής στον Θεό, είναι μέσω του Ρεύματος του Φωτός και του Ήχου ή Νάαμ ή Λόγου. Μέσα στο σχέδιο της Δημιουργίας είχε οριστεί ότι η ψυχή δεν θα θυμόταν την περασμένη της ύπαρξη, ωσότου κατορθώσει να εξελιχθεί

πνευματικά. Ένα νέφος λήθης κάλυπτε κάθε ψυχή όταν αυτή έμπαινε σε μία καινούργια γέννηση. Ξεχνούσε επίσης την αληθινή της φύση ως ψυχή, μία σταγόνα του Θεού. Ταυτιζόταν με το νου και το σώμα. Αντί αυτή να ψάχνει να βρει το δρόμο πίσω στην Πηγή της, την είχαν ελκύσει οι πειρασμοί του κόσμου.

Η γνώση του αληθινού μας εαυτού, βρίσκεται θαμμένη μέσα στα κατάβαθα της ψυχής μας. Όπως το διαμάντι θαμμένο βαθιά μέσα στη γη ή τα κοιτάσματα του πλούσιου πετρελαίου που βρίσκονται πολύ πιο κάτω από την επιφάνεια της γης, ο πιο πολύτιμος πλούτος μας, η ψυχή, βρίσκεται θαμμένη κάτω από στρώματα νου, ύλης και ψευδαίσθησης. Χρειάζεται να έρθουμε σε επαφή με αυτή, στη διάρκεια της τωρινής μας ζωής, για να ανακαλύψουμε τη μεγαλύτερη πηγή εφοδιασμού μας.

ΡΥΠΑΝΣΗ

Ο επόμενος τομέας της εσωτερικής οικολογίας είναι η ρύπανση. Όπως ο αέρας και το νερό, η ψυχή έχει μια δική της έμφυτη ομορφιά. Είναι της ίδιας ουσίας με αυτήν του Θεού. Έχει ειπωθεί, «Ο Θεός είναι Αγάπη, η ψυχή καθώς είναι της ίδιας ουσίας με αυτήν του Θεού, είναι Αγάπη και ο δρόμος επιστροφής πίσω στο Θεό είναι επίσης μέσω της Αγάπης».

Εκατομμύρια χρόνια η Γη μας είχε καθαρό αέρα και δροσερά ρέοντα νερά. Η εκμετάλλευση του Πλανήτη έχει λερώσει αυτές τις φυσικές πηγές εφοδιασμού μας. Έχουμε μολύνει τον αέρα μας, το νερό και το έδαφος και καταστρέφουμε το στρώμα του όζοντος της Γης, τα δάση και τα ζώα της. Παρόμοια η ακόρεστη όρεξή μας να ικανοποιούμε τις αισθήσεις μας, έχει επίσης ρυπάνει τη φυσική αγνότητα της ψυχής.

Μερικοί νομίζουν ότι η έδρα της ευφυΐας είναι ο εγκέφαλος. Αλλά ο εγκέφαλος είναι μόνον ένα εργαλείο όπως ένας πολύπλοκος υπολογιστής, μέσω του οποίου η ψυχή επικοινωνεί και δέχεται εντυπώσεις από τον εξωτερικό κόσμο. Ο χειριστής πίσω από το μηχανισμό του σώματος και του νου είναι η ψυχή. Η ψυχή θα έπρεπε να έχει υπό έλεγχο το νου και το σώμα, αλλά η κατάσταση έχει αντιστραφεί. Η ψυχή οδηγείται από το νου και έχει παγιδευτεί από τις εντυπώσεις που οι αισθήσεις, δέχονται από τον εξωτερικό κόσμο.

Οι θέες και οι ήχοι, τα αρώματα και οι γεύσεις και οι ραδιούργες ψευδαισθήσεις αυτού του κόσμου, έχουν ελκύσει την προσοχή μας, την εξωτερική έκφραση της ψυχής μας. Ως αποτέλεσμα η προσοχή μας σύρεται προς τα έξω μέσω των εννέα θυρών του σώματος: Τα δύο μάτια, τα δύο αυτιά, τα δύο ρουθούνια, το στόμα και τα δύο ανοίγματα στο κάτω μέρος του σώματος. Ο νους που είναι λάτρης της απόλαυσης έχει τραβήξει τη συνειδητότητά μας μέσα στο Φυσικό κόσμο και έχουμε ξεχάσει τον αληθινό μας εαυτό. Περνούμε τη ζωή μας παγιδευμένοι μέσα στις απολαύσεις του κόσμου και των αισθήσεων. Πολλοί λανθασμένα πιστεύουν ότι ο σκοπός της ζωής είναι να συσσωρεύσουμε εγκόσμια και υλικά αγαθά όπως πλούτη, ιδιοκτησίες, όνομα, φήμη και δύναμη. Ξεχνάμε ότι κανένα από αυτά δεν μας συνοδεύει όταν πεθαίνουμε. Είναι τόσο απατηλά, όπως ο αντικατοπτρισμός στην έρημο. Φεύγουμε από τον κόσμο όπως ήρθαμε — ως ψυχή, χωρίς κανένα από τα υλικά μας υπάρχοντα.

Για πολλούς αυτή η συνειδητοποίηση έρχεται πολύ αργά. Οι εγκόσμιες επιθυμίες και οι απολαύσεις των αισθήσεων κάθονται σαν σκόνη πάνω στην αγνή ψυχή. Μετά από αιώνες πήγαινε-

έλα στον κόσμο, η ψυχή μας έχει τόσο σκεπαστεί από τη ρύπανση των εγκόσμιων εντυπώσεων, που δεν μπορούμε να την αναγνωρίσουμε. Όμως υπάρχουν τυχερές ψυχές που αρχίζουν να ξυπνούν. Συνειδητοποιούν ότι η ζωή έχει ένα πνευματικό νόημα. Η έμφυτη επιθυμία για αθανασία παρακινεί αυτές τις ψυχές να λύσουν το μυστήριο της ζωής και του θανάτου. Όταν γεννηθούν μέσα μας οι ερωτήσεις για το σκοπό της ζωής και για το τι γίνεται μετά το θάνατο, έχει ανάψει μία πνευματική σπίθα. Δεν μπορούμε να ησυχάσουμε αν δεν βρούμε τις απαντήσεις. Μια ειλικρινής κραυγή βγαίνει από το βάθος της ύπαρξής μας και προσευχόμαστε στον Κύριο για βοήθεια.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Ο τρίτος τομέας της εσωτερικής και εξωτερικής οικολογίας είναι η αποκατάσταση της ομορφιάς της ψυχής. Οι οικολόγοι που εργάζονται για να καθαρίσουν το μολυσμένο αέρα και το νερό και να ελευθερώσουν τα ζώα που είναι παγιδευμένα μέσα στη βρωμιά των κηλίδων του πετρελαίου, είναι οι περιβαλλοντολόγοι ήρωες και ηρωίδες της εποχής μας.

Υπάρχουν επίσης και οι οικολόγοι της ψυχής. Αυτά τα όντα έχουν πραγματοποιήσει την πρωταρχική ομορφιά του πνεύματος και είναι ενήμεροι για τα μιάσματα που το καλύπτουν με στρώματα βρώμας και λέρας. Και αυτοί επίσης εργάζονται συνεχώς για να βρούν αναζητητές που έχουν παγιδευτεί μέσα στις εγκόσμιες επιθυμίες, ώστε να μπορέσουν να ελευθερωθούν. Αυτοί οι Θείοι οικολόγοι είναι γνωστοί σε μας ως Αγιοι, Μύστες, Προφήτες και Πνευματικοί Διδάσκαλοι που έχουν εξαγνιστεί και απελευθερωθεί από όλα τα μιάσματα της ψυχής. Είναι

επίσης ικανοί να ελευθερώσουν άλλους. Απελευθερώνοντας την ψυχή τους από τα όρια του φυσικού σώματος, έχουν πετάξει ψηλά στο αγνό Θείο Ρεύμα που οδηγεί πίσω στο Θεό.

Οι Άγιοι ακούν τις κραυγές των ψυχών που λαχταρούν να ελευθερωθούν. Ο πνευματικός Διδάσκαλος μάς δείχνει την αληθινή μας φύση. Μας διδάσκει πώς να αναλύσουμε τον εαυτό μας ώστε να μπορούμε να χωρίσουμε την ψυχή μας από το νου, την ύλη και την ψευδαίσθηση. Το κάνει αυτό δίνοντας την πνευματική Μύηση και διδάσκοντας το διαλογισμό.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Ο τέταρτος τομέας της εσωτερικής και εξωτερικής οικολογίας είναι η διατήρηση της φυσικής ομορφιάς της ψυχής. Όταν έχουμε μία απευθείας εμπειρία του Φωτός και του Ήχου, συνειδητοποιούμε ότι δεν είμαστε το σώμα, αλλά είμαστε ψυχή. Συνειδητοποιούμε μία Ανώτερη Πραγματικότητα μέσα μας. Αυτό είναι η αρχή του ταξιδιού μας προς το αληθινό μας Σπίτι.

Οι πνευματικοί ειδήμονες διδάσκουν ασκήσεις για να καθαρίσουμε τον ρύπο αιώνων. Δύο παράγοντες μας εξαγνίζουν πιο γρήγορα: Το εξαγνιστικό Νερό του Νάαμ και η ηθική διαβίωση. Πρώτο, έχουμε διδαχτεί το διαλογισμό και μας έχει δοθεί μία επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Πρέπει να ορίσουμε κάποιο χρόνο καθημερινά για να ασχοληθούμε με τις εσωτερικές ασκήσεις για να έρθουμε σε επαφή με το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου. Όσο περισσότερο βλέπουμε το εσωτερικό Φως και ακούμε τον εσωτερικό Ήχο, τόσο περισσότερο εξαγνίζεται η ψυχή μας και οι εγκόσμιες εντυπώσεις φεύγουν. Δεύτερο, πρέπει να διάγουμε μία ηθική ζωή. Για να προοδεύσουμε στο εσω-

τερικό ταξίδι, πρέπει να ξεπεράσουμε το θυμό, τη λαγνεία, την απληστία, την προσκόλληση και τον εγωισμό. Αυτά τα πέντε μιάσματα καλύπτουν την αγνότητα της ψυχής. Σέρνουν την προσοχή μας στον κόσμο.

Αυτά τα πέντε αρνητικά χαρακτηριστικά υποκινούνται από την επιθυμία για εφήμερες και εγκόσμιες απολαύσεις. Γία παράδειγμα, θυμώνουμε όταν κάτι παρεμβαίνει στην επίτευξη των εγκόσμιων επιθυμιών μας. Η λαγνεία προξενείται από την επιθυμία να ικανοποιήσουμε τις αισθήσεις μας. Η απληστία είναι το αποτέλεσμα της ακόρεστης επιθυμίας μας να συσσωρεύσουμε υλι-
κά αγαθά, πλούτη, δύναμη, όνομα ή φήμη. 'Οταν αποκτήσουμε οποιοδήποτε από αυτά προσκολλούμαστε σε αυτό και ξεχνάμε τις ηθικές αξίες και την πνευματική μας φύση. Ο εγωισμός έρχεται από την υπερηφάνεια για τις εφήμερες επιτεύξεις μας: Πλούτη, εγκόσμια γνώση και δύναμη. Για να ξεπεράσουμε αυτές τις πέντε αρνητικές ιδιότητες, πρέπει να ξαναδούμε τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας καθημερινά, για να έχουμε μια ρεαλιστική εικόνα για τα μιάσματα που μολύνουν την ψυχή μας. Μπορούμε να αποφασίσουμε να βελτιωθούμε την επόμενη ημέρα.

Οι Άγιοι δίνουν μεγάλη έμφαση στην ηθική διαβίωση και λένε πως είναι ένα σκαλοπάτι προς την πνευματικότητα. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ συνήθιζε να λέει ότι είναι δύσκολο να γίνει κανείς άνθρωπος με τη σωστή έννοια της λέξης, αλλά μιας και το κατορθώσει αυτό είναι σχετικά εύκολο να βρει το Θεό. Αυτό που απαιτείται είναι ολοκληρωτική μεταμόρφωση της ζωής μας.

Όταν ρυπαίνουμε τον κόσμο μας, σημαίνει ότι δεν ενδιαφερόμαστε για κανέναν άλλον. Αν πράγματι ενδιαφερόμασταν για την οικογένειά μας ή τους γείτονες, δεν θα ρυπαίναμε το

περιβάλλον και δεν θα κάναμε τη ζωή δύσκολη για τους άλλους. Ολόκληρο το πρόβλημα της οικολογίας θα λυνόταν αν συνειδητοποιούσαμε ότι κάθε μορφή της Δημιουργίας που κατοικεί πάνω στη Γη είναι μια ενσωματωμένη ψυχή. Αν συνειδητοποιούσαμε ότι η ψυχή που είναι μέσα μας είναι ίδια με την ψυχή που κατοικεί μέσα σε κάθε ον, είτε φυτό ή ζώο και ότι ερχόμαστε από την ίδια Πηγή - το Θεό - τότε θα φροντίζαμε και θα αγαπούσαμε κάθε ον. Θα βλέπαμε το Φως του Θεού μέσα σε κάθε ζωντανό πλάσμα.

Τι σημαίνει αγάπη ; Αγάπη σημαίνει φροντίδα για κάποιον άλλον. Αγάπη δεν σημαίνει μια φυσική έλξη. Η πραγματική Θεία Αγάπη, το να έχουμε πραγματικά Αγάπη για κάποιον, σημαίνει ότι φροντίζουμε για αυτόν. Το να φροντίζουμε για κάποιον σημαίνει ότι δεν θέλουμε να του κάνουμε τη ζωή δύσκολη. Αν όλοι θεωρούσαν τον καθένα σαν αδελφό και αδελφή ως της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού που είμαστε, τότε δεν θα κάναμε τίποτα για να βλάψουμε τους άλλους. Θα ζούσαμε έτσι ώστε να μη μολύνουμε το περιβάλλον μέσα στο οποίο πρέπει να ζήσουν οι άλλοι. Μέσω της σύνδεσης με το Φως και τον Ήχο του Θεού θα συνειδητοποιούσαμε το Φως μέσα σε όλα τα όντα και θα πιστεύαμε στην ενότητα όλης της ανθρωπότητας και του Θεού. Αυτή η συνειδητοποίηση λοιπόν θα αντανακλούσε τότε στη ζωή μας και θα βοηθούσε την κοινωνία, τη χώρα και τον κόσμο μας.

Αν ο Πλανήτης μας με τα αλληλοεξαρτώμενα οικολογικά συστήματα πρόκειται να επιζήσει, πρέπει να ζούμε σε αρμονία με τη Δημιουργία. Πρέπει να αναπτύξουμε σεβασμό για το περιβάλλον μας και δεν πρέπει να αγνοήσουμε τις απαιτήσεις και τις συνεισφορές ακόμη και του πιο μικροσκοπικού πλάσματος. Οι

οικολόγοι είναι ευαίσθητοι και αποφεύγουν να αλλάξουν οτιδήποτε μέσα στο περιβάλλον που θα αναστάτωνε την ισορροπία της φύσης. Παρόμοια όταν προοδεύσουμε πνευματικά, κινούμαστε μέσα στη ζωή με ευαισθησία. Δεν πληγώνουμε πια τα αισθήματα των άλλων. Συμπεριφερόμαστε προς εκείνους με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή μαζί τους, με αγάπη και ευγένεια. Καθώς αναπτύσσουμε τις θετικές αρετές και διαλογιζόμαστε πάνω στο Φως και στον Ήχο, οι ατέλειες και τα μιάσματα που μας καλύπτουν πέφτουν και έχουμε αποκατασταθεί στην πρωταρχική μας αγνότητα.

Οι αφοσιωμένοι οικολόγοι νιώθουν ένα αίσθημα καθήκοντος να διατηρήσουν την αγνότητα του περιβάλλοντος. Ζουν σε αρμονία με τη φύση. Παρόμοια εκείνοι που ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και πραγματοποιούν το Θεό νιώθουν επίσης υπευθυνότητα. Δεν είναι μόνο το επίτευγμα του πνευματικού πλούτου. Αναπτύσσει κανείς βαθιά αγάπη για τη Δημιουργία. Βλέπει το χέρι του Θεού πίσω από κάθε φύλο χλόης. Αυτός ο σεβασμός και η αγάπη για τη ζωή εκδηλώνεται με ανιδιοτελή εξυπηρέτηση. Εκείνοι που πραγματοποιούν το Θεό δεν εγκαταλείπουν τον κόσμο για να περάσουν τη ζωή σε απομονωμένο διαλογισμό. Αναπτύσσουν μια έμφυτη επιθυμία να εξυπηρετήσουν τους συνανθρώπους τους και όλες τις μορφές ζωής. Η πνευματικότητα δεν είναι μια ζωή άρνησης και δεν είναι μόνο για τους αναχωρητές και τους μοναχούς. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ ονόμασε αυτή την προσέγγιση «αρνητικό μυστικισμό». Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι έδωσε επίσης τον όρο «θετικός μυστικισμός» που σημαίνει ότι ενώ επιδιώκουμε τον πνευματικό μας στόχο, εκτελούμε τις υποχρεώσεις προς την οικογένειά μας, την

κοινότητα, το έθνος και τον κόσμο όσο καλύτερα μπορούμε. Κερδίζουμε ‘τα προς το ζειν’ τίμια, για να συντηρήσουμε την οικογένειά μας και τον εαυτό μας, για να βοηθήσουμε εκείνους που είναι σε ανάγκη. Παραμένουμε στη θρησκεία που έχουμε γεννηθεί, αλλά ζούμε σύμφωνα με τον αληθινό της στόχο— να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να πραγματοποιήσουμε το Θεό. Φροντίζουμε την οικογένειά μας και εξασφαλίζουμε ότι αυτοί θα έχουν στη ζωή τις καλύτερες ευκαιρίες εκπαίδευσης. Προσπαθούμε να κατορθώσουμε το καλύτερο και στους δύο κόσμους, αγωνιζόμενοι να διαπρέψουμε σε όλες μας τις προσπάθειες. Ενώ ζούμε και εργαζόμαστε μέσα στον κόσμο, όμως, έχουμε πάντοτε στο νου μας τον πνευματικό μας στόχο.

Ας αφιερώνουμε χρόνο στις πνευματικές μας ασκήσεις της προσευχής και του διαλογισμού, για να αποκαταστήσουμε την έμφυτη ομορφιά που μας έδωσε ο Θεός. Όταν την αναπτύξουμε, θα εκπέμπουμε αυτή την ακτινοβολία σε όλους. Θα πλημμυρίζουμε με αυτή την Αγάπη όλα τα ζωντανά πλάσματα και τον Πλανήτη μας Γη. Αποκαθιστώντας την οικολογική υγεία της ψυχής μας, θα εξαγνίσουμε και θα ανυψώσουμε τη Δημιουργία. Τότε, αυτός ο κόσμος θα επιστρέφει ξανά στο Θείο στάδιο, στο στάδιο της Θείας Μακαριότητας και Έκστασης για τις οποίες δημιουργηθήκαμε.

Στη διάρκεια αυτού του Συνεδρίου, έχουμε την ευκαιρία να δώσουμε την υπόσχεση ότι θα φροντίσουμε για τον Πλανήτη μας, τους συνανθρώπους μας και όλες τις μορφές ζωής. Έχουμε την ευκαιρία να σκεφτούμε όλοι μαζί για να βρούμε ειρηνικές λύσεις για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο Πλανήτης. Αυτά τα προβλήματα του περιβάλλοντος μπορούν να λυθούν αν οι άνθρωποι όλων των εθνικοτήτων και θρησκειών, εργαστούν

μαζί και χρησιμοποιήσουν τα ταλέντα, τις ενέργειες και τα εφόδιά τους συνδυασμένα μαζί για να κάνουν τον κόσμο έναν καλύτερο τόπο. Όλοι μας μοιραζόμαστε την ίδια γη, ουρανό και εφόδια. Είμαστε όλοι αλληλεξαρτώμενοι. Αν ένα έθνος έχει οικολογικά προβλήματα, αυτό επηρεάζει όλες τις χώρες. Αυτή είναι η ευκαιρία για τους ηγέτες όλων των θρησκειών και εθνικοτήτων να δώσουμε το παράδειγμα σε ολόκληρο τον κόσμο εργαζόμενοι μαζί για να βρούμε λύσεις για την παγκόσμια κρίση. Εξαρτάται από εμάς να σώσουμε τη Γη. Όχι μόνο για τα παιδιά και τα εγγόνια μας, αλλά και για τις επόμενες γενιές.

Στη διάρκεια της ζωής του ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι εργάστηκε για την εξυπηρέτηση της ανθρωπότητας, για την εξυπηρέτηση της γης και την εξυπηρέτηση των ζώων. Όταν έκτισε το Μάναβ Κέντρα μέρος του ιδανικού του ήταν η εξυπηρέτηση της γης.

Δίδαξε τη σπουδαιότητα της ανάπτυξης χερσαίου εδάφους για τη γεωργία. Είχε ένα μεγάλο ενδιαφέρον στο να διατηρεί τα δέντρα. Όταν οικοδομούσε κτίρια, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι, τα έκτιζε με έναν τρόπο, ώστε να αποφύγει να κόψει τα δέντρα. Έτσι στα κτίριά του τα δέντρα αφήνονταν άθικτα και αναπτύσσονταν περνώντας μέσα από τα δωμάτια.

Μαζί με την εξυπηρέτηση της γης ενεθάρρυνε και την εξυπηρέτηση των ζώων. Από την παιδική του ηλικία ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι είχε ένα έμφυτο αίσθημα της σπουδαιότητας της μη βίας προς τα ζώα. Έγινε χορτοφάγος όταν ήταν ένα νεαρό αγόρι αρνούμενος το κρέας που οι μη χορτοφάγοι γονείς του, τού πρόσφεραν. Δίδαξε στους οπαδούς του να γίνουν επίσης χορτοφάγοι. Έτσι αυτοί δεν έτρωγαν καθόλου κρέας, ψάρι,

πουλερικά ή αβγά γονιμοποιημένα ή όχι. Δίδαξε ότι ο Θεός έχει προμηθεύσει στην ανθρωπότητα αρκετή τροφή με τη μορφή των φυτών και έτσι δεν υπάρχει καμία ανάγκη να αφαιρούμε τη ζωή των νεώτερων αδελφών μας, γιατί έχουμε όλοι Πατέρα το Θεό.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι είχε σεβασμό για όλες τις μορφές ζωής. Όταν κτιζόταν το Μάναβ Κέντρα, οι εργάτες που δούλευαν στην οικοδομή παραπονύθηκαν για το πλήθος των φιδιών που βγήκε από το έδαφος. Ήθελαν να σκοτώσουν τα φίδια αλλά ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι τους σταμάτησε. Είπε ότι οφειλόταν στο σκάψιμο που τα φίδια ξεριζώθηκαν από τα σπίτια τους. Τους συμβούλεψε να μαζέψουν απαλά τα φίδια με ραβδιά και να τα πάνε σε άλλους αγρούς για να συνεχίσουν τη ζωή τους. Έτσι, στη διάρκεια της οικοδόμησης, ούτε ένα φίδι δεν σκοτώθηκε. Το παράδειγμά του έχει εμπνεύσει χιλιάδες να διάγουν τη ζωή τους με τον ίδιο σεβασμό για τον Πλανήτη και όλες τις μορφές ζωής.

Αν συνειδητοποιούσαμε τη Θειότητα που δίνει ζωή σε κάθε μορφή ζωής πάνω στον Πλανήτη μας, θα σκορπίζαμε ειρήνη και αγάπη όπου πηγαίναμε.

Μέσα μας υπάρχουν περιοχές Αιθέριας Ομορφιάς, Αγάπης και Μακαριότητας.



18

Γνώθι Σεαυτόν

Αυτή η Προεδρική ομιλία δόθηκε στο 20ό Διεθνές Συνέδριο για την ανθρώπινη ενότητα που έγινε στη Λίμα, στο Περού, στις 10 Ιανουάριου 2004. Σε αυτό το Συνέδριο απονεμήθηκαν στον Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ τιμητικά δύο διδακτορικά διπλώματα, από δύο Πανεπιστήμια, για το έργο του προς την εκπαίδευση, την επιστήμη και την πνευματικότητα.

Κάποια στιγμή στη ζωή ο καθένας μας διερωτάται, «Γιατί είμαστε εδώ;» Οποτεδήποτε χάνουμε ένα αγαπημένο πρόσωπο, η επιθυμία μας να γνωρίσουμε αν υπάρχει κάτι πέρα από αυτό τον κόσμο και που έχει πάει το αγαπημένο μας πρόσωπο, γίνεται πιο έντονη. Οποτεδήποτε υπάρχει μία κρίση ή καταστροφή, στοχαζόμαστε τι θα συμβεί σε μας μετά που θα τελειώσει αυτή η ζωή. Όταν αυτά τα ερωτήματα μπουν στην καρδιά και στο νου μας, έρχεται μια κραυγή μέσα από την ψυχή μας για να βρούμε τις απαντήσεις. Αυτή η κραυγή είναι η αρχή της πνευματικής μας αφύπνισης. Ο Θεός ακούει αυτή την κραυγή και μας οδηγεί στις απαντήσεις.

Υπάρχει μια ιστορία για μια μητέρα που μαγείρευε το φαγητό στην κουζίνα. Ξαφνικά, το παιδί της, που ήταν σε ένα άλλο δω-

> Η ουσία των θρησκειών είναι η ίδια: Υπάρχει ένας Θεός, εμείς είμαστε παιδιά ενός Δημιουργού και ο σκοπός μας είναι να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, να γνωρίσουμε το Θεό και να αγαπάμε όλους.

μάτιο, έβγαλε μια κραυγή που πάγωνε το αίμα. Η μητέρα παράτησε αυτό που έκανε και έτρεξε να σηκώσει το παιδί της και να το παρηγορήσει. Λίγες μέρες αργότερα ενώ η μητέρα μαγείρευε, το παιδί στο άλλο δωμάτιο άρχισε να κλαψουρίζει, αλλά η μητέρα το αγνόησε. Το παιδί συνειδητοποιώντας ότι η μητέρα το αγνοούσε, προσπάθησε ξανά να κλαψουρίσει, αλλά η μητέρα πάλι το αγνόησε.

Το παιδί ξεγλίστρησε δειλά μέχρι την κουζίνα και είπε στη μητέρα του, «Μητερούλα, πως γίνεται και πριν λίγες μέρες ήρθες τρέχοντος όταν φώναξα, αλλά σήμερα δεν ήρθες;»

Η μητέρα απάντησε, «Εκείνη την ημέρα μπορούσα να ακούσω τον πόνο μέσα στη φωνή σου, αλλά σήμερα ήξερα από τον τόνο της φωνής σου ότι εσύ προσποιήθηκες για να τραβήξεις την προσοχή μου». Παρόμοια, ο Θεός γνωρίζει πότε οι προσευχές μας είναι ειλικρινείς και αληθινά κραυγάζουμε για τον Κύριο. Ο Θεός γνωρίζει πότε πονάμε και ειλικρινά χρειαζόμαστε βοήθεια. Αν λέμε απλά τις προσευχές μας με μισή καρδιά, τότε ο Θεός ίσως να ανταποκριθεί ή ίσως όχι. Όταν ο αναζητητής αληθινά λαχταρά το Θεό, ο Θεός ακούει και θα τον βοηθήσει να βρει το δρόμο που οδηγεί πίσω στο Σπίτι.

Οι Άγιοι έχουν ανακαλύψει τις απαντήσεις για το μυστήριο της ζωής και βοηθούν την ανθρωπότητα που υποφέρει, να βρει επίσης τις απαντήσεις. Ένας από τους σκοπούς αυτού του Συνε-

δρίου είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να ανακαλύψουν ποιοι είναι και να βρουν τις απαντήσεις για το σκοπό τους στη ζωή.

Ένας τομέας της ανθρώπινης ενότητας είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να ζόύνε μαζί με ειρήνη μέσω της ανακάλυψης της ενότητάς μας στο επίπεδο της ψυχής μας. Ο καθένας έχει την ίδια ουσία μέσα του. Το μέρος που είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού, είναι η ψυχή. Λοιπόν, είμαστε παιδιά του Θεού και είμαστε μέρος του Θεού. Στο επίπεδο της ψυχής, είμαστε ένα.

Το να λέμε διανοητικά ότι είμαστε ένα, είναι ένα πράγμα, αλλά οι Άγιοι δίνουν μια έμπρακτη εμπειρία του εαυτού μας ως ψυχή. Το ελληνικό ρητό «Γνώθι Σεαυτόν» είναι ένα κάλεσμα προς τον καθένα για να γνωρίσει ποιοι πραγματικά είμαστε. Ο αληθινός μας εαυτός είναι η ψυχή. Ο σκοπός της ζωής μας είναι να γνωρίσουμε ποιοι πραγματικά είμαστε.

Οι Άγιοι κάθε θρησκείας διδάσκουν την ίδια αλήθεια. Μας βοηθούν να βρούμε τα κοινά τους στοιχεία. Αυτοί έχουν αγάπη και σεβασμό για τους άλλους μεγάλους Αγίους και τις θρησκείες του κόσμου. Αναγνωρίζουν ότι αυτοί διδάσκουν την ίδια Αλήθεια. Αν και οι γλώσσες, οι κουλτούρες, τα ήθη και έθιμα και ο τρόπος ντυσίματος και χαιρετισμού μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα, η ουσία των θρησκειών είναι η ίδια: Υπάρχει ένας Θεός, εμείς είμαστε παιδιά ενός Δημιουργού και ο σκοπός μας είναι να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, να γνωρίσουμε το Θεό και να αγαπάμε όλους.

Κάθε θρησκεία έχει μια εξωτερική πλευρά και μια εσωτερική πλευρά. Η εξωτερική πλευρά πραγματεύεται με τους τύπους, τα τελετουργικά και τα έθιμα που είναι σχετικά με τις εξωτερικές ασκήσεις. Αυτά, διαφέρουν λόγω των διαφόρων κλιματολογικών

και γεωγραφικών χαρακτηριστικών. Για παράδειγμα αν υπάρχει πληθώρα νερού, μπορεί να μας ζητηθεί να λουστούμε προτού να πούμε τις προσευχές. Αν ζει κανείς σε μια έρημο που έχει έλλειψη νερού, για να λουστεί, το έθιμο μπορεί να είναι πλύνει τα χέρια του με άμμο. Σε μερικά θερμά κλίματα βγάζει κανείς τα παπούτσια του προτού να μπει σε έναν ιερό τόπο. Σε μερικά ψυχρά κλίματα μπορεί να μην ισχύει αυτό το έθιμο. Λόγω του κλίματος και των αποθεμάτων, τα εξωτερικά έθιμα διαφέρουν, ενώ η εσωτερική πλευρά είναι κοινή σε όλες τις θρησκείες. Η εσωτερική πλευρά δεν βασίζεται στη θεωρητική γνώση, αλλά στις πνευματικές ασκήσεις που δίνουν μια πρώτο χέρι εμπειρία της ψυχής μας και του Θεού.

Η βάση των πνευματικών διδαγμάτων είναι ο Θεός. Υπάρχει ένας Θεός που δημιούργησε τα πάντα. Ο Θεός καλείται με πολλά ονόματα στις διάφορες κουλτούρες, γλώσσες και θρησκείες, αλλά είναι Ένας και ο Αυτός. Ο Θεός είναι Αιώνιο Πνεύμα και Πανσυνειδητότητα. Ο Θεός είναι Αγάπη, Φως, Ήχος, Ειρήνη και Μακαριότητα.

Υπάρχει ένας σκοπός στην ανθρώπινη ζωή μας. Η ψυχή δίνει ζωή σε κάθε ζωντανό όν. Η ουσία της ψυχής είναι επίσης Αιώνια, Συνειδητότητα, Αγάπη, Φως και Ήχος, Ειρήνη και Μακαριότητα. Οι άνθρωποι μπορούν να πραγματοποιήσουν την ψυχή και τον Θεό ενώ είναι μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Ο σκοπός της ανθρώπινης ζωής είναι να αποκτήσουμε την Αυτογνωσία (να γνωρίσουμε από πρώτο χέρι την ψυχή) και τη Θεογνωσία. Η ψυχή κατοικεί μέσα στο ανθρώπινο σώμα και μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω εσωστροφής ή διαλογισμού.

Το Φως και ο Ήχος είναι ένα Θείο ρεύμα που εκπορεύεται

> Η επαφή με το Φως και τον Ήχο μέσα στο ανθρώπινο σώμα οδηγεί την ψυχή πίσω στην Πηγή της, τον Θεό.

από το Θεό και αντηχεί μέσα σε κάθε άνθρωπο. Η επαφή με το Φως και τον Ήχο μέσα στο ανθρώπινο σώμα, οδηγεί την ψυχή πίσω στην Πηγή της, τον Θεό. Μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με το Φως και τον Ήχο μέσα μας μέσω του διαλογισμού, όπως διδάσκεται από έναν Τέλειο Ζωντανό Διδάσκαλο. Η διαδικασία με την οποία ο Ζωντανός Διδάσκαλος μάς βάζει σε επαφή με το Φως και τον Ήχο μέσα μας, είναι γνωστή ως Μύηση.

Διαλογισμός είναι η διαδικασία με την οποία έρχεται κανείς σε επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Ο διαλογισμός όπως διδάσκεται από τον Ζωντανό Διδάσκαλο την ώρα της Μύησης έχει δύο ασκήσεις: Διαλογισμό στο εσωτερικό Φως (Σιμράν) και διαλογισμό στον εσωτερικό Ήχο (Μπατζάν). Ο διαλογισμός στο εσωτερικό Φως περιέχει : ακινητοποίηση του σώματος, ακινητοποίηση του νου μέσω της επανάληψης των πέντε Φορτισμένων Ονομάτων του Θεού που δίνονται από τον Ζωντανό Διδάσκαλο την ώρα της Μύησης και απόσυρση της προσοχής ή του αισθητηριακού ρεύματος από το σώμα και την εστίασή του στην έδρα της ψυχής. Μέσω της αυτοσυγκέντρωσης στο εσωτερικό Φως και στις διάφορες εσωτερικές θέες που έχουν περιγράφει από τον Ζωντανό Διδάσκαλο την ώρα της Μύησης, ανυψώνεται κανείς πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και συναντά την εσωτερική φωτεινή μορφή του Διδασκάλου, που οδηγεί την ψυχή σε ένα ταξίδι μέσω των ανώτερων επιπέδων της Δημιουργίας ωσότου η ψυχή να συγχωνευτεί ξανά με το Θεό.

Ο διαλογισμός στον εσωτερικό Ήχο περιέχει: ακινητοποίηση του σώματος, ακινητοποίηση του νου μέσω της ακρόασης του εσωτερικού Ηχητικού Ρεύματος, με το οποίο έρχεται κανείς σε επαφή στη Μύηση από έναν Ζωντανό Διδάσκαλο και αυτο-συγκέντρωση στον εσωτερικό Ήχο και τις διάφορες εκδηλώσεις του. Ταξιδεύει κανείς πάνω στον εσωτερικό Ήχο σε ανώτερες περιοχές, μέχρι η ψυχή να συγχωνευτεί ξανά με το Θεό. Μέσω του διαλογισμού, η ψυχή αποσύρεται πρόσκαιρα από τις αισθήσεις και τον εξωτερικό κόσμο, ανυψώνεται πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα, διασχίζει τα εσωτερικά βασίλεια και ξαναενώνεται με το Θεό.

Ένας Τέλειος Διδάσκαλος ανοίγει το εσωτερικό μάτι και το εσωτερικό αυτί την ώρα της Μύησης ώστε οι αναζητητές να μπορούν να έρθουν σε επαφή με το Φως και τον Ήχο. Η φωτεινή μορφή ενός Τέλειου Διδασκάλου προστατεύει και οδηγεί την ψυχή στη διάρκεια του εσωτερικού ταξιδιού. Ο Διδάσκαλος δίνει πέντε Φορτισμένα Ονόματα που εξυπηρετούν ως προστασία και λέξεις-κλειδιά για να βοηθήσουν την ψυχή να ταξιδέψει μέσα από τα ανώτερα επίπεδα. Ο Διδάσκαλος αναλαμβάνει την ευθύνη να διεκπεραιώσει το Κάρμα τού μαθητή στη διάρκεια αυτής της ζωής, ώστε η ψυχή να μπορεί να κατορθώσει την ένωση με το Θεό. Η ψυχή κάνει ένα μακρύ ταξίδι μέσω των διαφόρων μορφών της Δημιουργίας από τη στιγμή που έχει χωριστεί από το Θεό μέχρι να επιστρέφει ξανά στο Θεό. Σε αυτό το ταξίδι, η ψυχή μετεμψυχώνεται από τη μια μορφή ζωής στην άλλη. Καθώς η ψυχή περνά μέσα από τη ζωή συσσωρεύει Κάρμα, μια καταγραφή από τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις της. Το συσσωρευμένο Κάρμα μπορεί να είναι καλό ή κακό: Καλές

σκέψεις, λόγια και πράξεις ή κακές σκέψεις, λόγια και πράξεις. Στις τρεις κατώτερες περιοχές της Δημιουργίας ο νόμος του Κάρμα ή της Δράσης και της Αντίδρασης, είναι ένα σύστημα δικαιοσύνης όπου ανταμείβεται κανείς για τις καλές του πράξεις και τιμωρείται για τις κακές πράξεις. Πρέπει κανείς να παραμείνει στις τρεις κατώτερες περιοχές για να δρέψει τις ανταμοιβές και τις τιμωρίες για το Κάρμα του, μέχρι να έχει ξεπληρωθεί όλο το Κάρμα. Αφού είναι πραγματικά αδύνατο να ζει κανείς χωρίς να έχει σκέψεις, λόγια και πράξεις, συνεχώς συσσωρεύει Κάρμα. Έτσι, είναι δύσκολο να διεκπεραιωθεί όλο το Κάρμα ειδικά αφού το Κάρμα συσσωρεύεται από ζωή σε ζωή. Ένα μεγάλο όφελος τού να μυηθεί κανείς από έναν Ζωντανό Διδάσκαλο είναι, ότι ο Διδάσκαλος αναλαμβάνει τον Καρμικό λογαριασμό του μυημένου και τον βοηθά να διεκπεραιώσει το Κάρμα στη διάρκεια αυτής της ζωής. Έτσι, δεν είναι ανάγκη οι μαθητές να έρθουν πίσω για μια άλλη ζωή και μπορούν να επιστρέφουν στην αιώνια μακαριότητα της ένωσης με το Θεό. Ο Διδάσκαλος μπορεί να ρυθμίσει τα Καρμικά χρέη του μαθητή αν θεωρεί ότι αυτό είναι για το καλύτερο πνευματικό του όφελος. Μερικές φορές ο Διδάσκαλος παίρνει ακόμη και επάνω του μέρος από το Κάρμα του μαθητή. Ο Διδάσκαλος δίνει εξωτερική καθοδήγηση στο μαθητή στην πνευματική του πρόοδο και προσφέρει την πνευματική του Χάρη στα πρόσωπα που αγαπούν οι μαθητές.

Μέσα μας υπάρχουν επίπεδα Αιθέριας Ομορφιάς, Φωτός, Αγάπης και Μακαριότητας. Δεν χρειάζεται να κάνουμε υποθέσεις για την ύπαρξή τους, μέσω του διαλογισμού μπορούμε να έχουμε την εμπειρία τους και να γνωρίσουμε ότι υπάρχει ζωή μετά το θάνατο.

Μαζί με το διαλογισμό οι Άγιοι διδάσκουν ότι η ηθική διαβίωση είναι μία απαραίτητη βάση για την πνευματική πρόοδο. Η ηθική διαβίωση περιλαμβάνει: Τη μη βία, τη φιλαλήθεια, την ταπεινοφροσύνη, την αγνότητα και την ανιδιοτελή εξυπηρέτηση.

Υπάρχει μια ιστορία για ένα λιονταράκι που έχασε τη μητέρα του. Μια μητέρα προβατίνα βρήκε το λιονταράκι φοβισμένο και μόνο του στην ερημιά. Από φιλευσπλαχνία το πρόβατο πήρε το λιονταράκι και το ανέθρεψε σαν δικό του. Καθώς το λιονταράκι μεγάλωσε σαν τα πρόβατα άρχισε να δρα σαν και αυτά. Βέλαζε, «Μπεε, μπεε!» όπως τα άλλα πρόβατα και πίστευε πως ήταν και αυτό πρόβατο.

Μια μέρα όταν το λιονταράκι είχε μεγαλώσει και ήταν ένα νεαρό λιοντάρι, περιπλανιόταν μόνο του μέσα στο δάσος. Ένα πιο μεγάλο λιοντάρι πέρασε από εκεί και σκέφτηκε ότι ήταν παράξενο να ακούει αυτό το νεαρό λιοντάρι να βελάζει σαν πρόβατο.

Το μεγαλύτερο λιοντάρι είπε, «Γιατί βγάζεις ήχους σαν να ήσουν πρόβατο;»

Το νεαρό λιοντάρι είπε, «Επειδή *είμαι* πρόβατο.»

«Τι είναι αυτά που λες; Είσαι λιοντάρι» *είπε* το μεγαλύτερο λιοντάρι.

«Όχι,» είπε το νεαρό λιοντάρι, «Είμαι πρόβατο. Με μεγάλωσε ένα πρόβατο και τα αδέλφια μου είναι πρόβατα.»

Το μεγαλύτερο λιοντάρι είπε, «Έλα μαζί μου.» Έφερε το νεαρό λιοντάρι σε μια δεξαμενή νερού.

«Κοίταξε κάτω, μέσα στο ακίνητο νερό της δεξαμενής,» είπε το μεγαλύτερο λιοντάρι. Όταν το νεαρό λιοντάρι κοίταξε κάτω, αναπήδησε προς τα πίσω τρομαγμένο που είδε ένα πρόσωπο λιονταριού να το κοιτάζει επίμονα.

«Βλέπεις! Είσαι λιοντάρι,» του είπε το μεγαλύτερο λιοντάρι. «Αυτός είσαι πραγματικά.»

Είμαστε στην ίδια θλιβερή κατάσταση, όπως το νεαρό λιοντάρι. Νομίζουμε ότι είμαστε το σώμα και ο νους. Δεν συνειδητοποιούμε ότι είμαστε ψυχή. Δεν είμαστε πρόβατα, είμαστε λιοντάρια - τα λιοντάρια του Θεού. Είμαστε οι βασιλιάδες και οι βασίλισσες της Ζούγκλας. Είμαστε οι αληθινοί υιοί και θυγατέρες του Θεού. Η αντανακλαστική δεξαμενή όπου μπορούμε να δούμε ποιοι πραγματικά είμαστε, είναι η ακινησία του διαλογισμού. Όταν το σώμα και ο νους είναι ακίνητα, μπορούμε να δούμε τον αληθινό μας εαυτό ως ψυχή.

Ο διαλογισμός είναι μία πρακτική μέθοδος με την οποία μπορούμε να ανακαλύψουμε τον αληθινό μας εαυτό ως ψυχή και να ανυψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα για να ενώσουμε ξανά την ψυχή με το Θεό. Είναι ένας τρόπος για να ανακαλύψουμε τον αληθινό σκοπό της ζωής και να φτάσουμε στη φώτιση, στη διάρκεια αυτής της ζωής. Μπορούμε να ανακαλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε και αληθινά να πούμε, «Γνωρίζουμε τον εαυτό μας.» Προσεύχομαι, ο καθένας που έχει την επιθυμία να γνωρίσει αληθινά τον εαυτό του, να ευλογηθεί με αυτή τη γνώση και να πραγματοποιήσει την ένωση με το Θεό.

Ο διαλογισμός φέρνει αγάπη σε αυτό τον λιμοκτονούντα για αγάπη κόσμο.



!

19

Οράματα για την Καινούργια Χιλιετηρίδα

Αυτή η Νότα-Κλειδί ομιλία προς το Κονγκρέσσο του Οργανισμού της Ανάλυσης Συναλλαγών της Λατινικής Αμερικής δόθηκε στο Σαν Χουάν του Πουέρτο Ρίκο στις 24 Ιουλίου 1996.

Είμαι ευτυχής που απευθύνομαι προς το Κονγκρέσσο του Οργανισμού της Ανάλυσης Συναλλαγών της Λατινικής Αμερικής του Σαν Χουάν του Πουέρτο Ρίκο. Μου ζήτησαν να μιλήσω πάνω στο θέμα «Οράματα για την Καινούργια Χιλιετηρίδα.» Υπάρχει η αισιοδοξία ότι η καινούργια χιλιετηρίδα θα φέρει θετικές αλλαγές στη ζωή μας και ότι θα λύσει τα προβλήματα που έχουν βασανίσει την ανθρωπότητα μέσα στους αιώνες. Υπάρχει ελπίδα ότι θα μάθουμε από τα λάθη του παρελθόντος, ώστε να αλλάξει ο κόσμος σε έναν κόσμο γεμάτο ειρήνη, χαρά και ενότητα.

Ο 20ός Αιώνας ήταν εποχή προετοιμασίας - κοιτάξαμε αντικειμενικά τα προβλήματα της κατάστασης της ανθρωπότη-

τας τα τελευταία χίλια χρόνια και εργαστήκαμε με πάθος για τις λύσεις τους. Τον περασμένο αιώνα μάθαμε περισσότερα για το πώς εργάζεται το ανθρώπινο σώμα, από ότι μέσα σε ολόκληρη την Ιστορία. Βρέθηκαν θεραπείες για πολυάριθμες ασθένειες που είχαν σαρώσει προηγουμένως μεγάλες μάζες του πληθυσμού και εξακολουθούμε να βρίσκουμε περισσότερες θεραπείες και για άλλες ασθένειες που θεωρούντο προηγουμένως ανίατες.

Γνωρίζουμε σε αυτό τον αιώνα περισσότερα για τον εγκέφαλο, το νου και την ανθρώπινη ψυχολογία παρά ποτέ άλλοτε. Με την προηγμένη τεχνολογία οι επιστήμονες έχουν χαρτογραφήσει τον εγκέφαλο, έχουν βρει για το πως οι άνθρωποι μαθαίνουν και

ανακάλυψαν παράγοντες που επηρεάζουν τη νοητική μας υγεία.

Η πνευματική υγεία θεωρείτο προηγουμένως ένας τομέας που ήταν αποκλειστικά για τους Αγίους, τους Μύστες, τους Προφήτες και τους Ιδρυτές των διαφόρων θρησκειών. Πάντοτε θεωρείτο εφικτή από τους λίγους διαλεχτούς μέσα στην Ιστορία. Όμως στις περασμένες δεκαετίες, το κοινό γενικά έχει δείξει αυξανόμενο ενδιαφέρον για την πνευματική ανάπτυξη. Οι άνθρωποι θέλουν να γνωρίσουν για την ψυχή, για τις ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας και για τη Δύναμη που δημιούργησε τα Σύμπαντα.

Με την εξερεύνηση των ανθρώπινων σχέσεων οι άνθρωποι έμαθαν ποιες ικανότητες και ποιες διαδικασίες εξασφαλίζουν θετικές συνδιαλλαγές. Η ανάλυση των συναλλαγών, συνέβαλλε πάρα πολύ στο να καταλάβουμε πως οι άνθρωποι σχετίζονται μεταξύ τους και πως να βελτιώσουμε την υγεία αυτών των σχέσεων.

Οι άνθρωποι έμαθαν επίσης για την αλληλεξάρτηση της ζωής επάνω στον πλανήτη μας και έχουν γίνει πιο συνειδητοί για

την οικολογία. Γνωρίζουμε τι χρειάζεται να γίνει για να διατηρήσουμε τον αέρα μας και το νερό καθαρά και να διατηρήσουμε τα δάση μας της βροχής και τις άλλες φυσικές πηγές εφοδίων.

Γινόμαστε βαθμιαία όλο και πιο συνειδητοί για την ανάγκη μιας παγκόσμιας ειρήνης και την αναγκαιότητα να εργαστούμε μαζί για να δώσουμε τέλος στη βία και στον πόλεμο. Στο διεθνές επίπεδο, υπάρχει περισσότερη πίεση στο να έχουμε ηγέτες που να μπορούν να διατηρήσουν την ειρήνη παρά να δημιουργούν πολέμους. Η βάση έχει μπει για έναν καινούργιο αιώνα υγείας, ειρήνης και ενότητας. Έχουμε προσδιορίσει το είδος των προβλημάτων και έχουμε βρει λύσεις. Πρέπει τώρα να θέσουμε αυτές τις λύσεις σε πράξη, βιώνοντάς τες.

Στο διανοητικό επίπεδο γνωρίζουμε τι διατηρεί το σώμα υγιές - αλλά, στην καινούργια χιλιετηρίδα έμπρακτα θα ζουν πιο υγιείς ζωές. Εμείς διανοητικά γνωρίζουμε τι χρειάζεται για να έχουμε καλή νοητική υγεία - αλλά, στην καινούργια χιλιετηρίδα οι άνθρωποι θα εκπαιδεύονται από την παιδική τους ηλικία να διαπραγματεύονται με τα συναισθηματικά προβλήματα ώστε να μη χάνουν την ισορροπία τους. Εμείς θεωρητικά γνωρίζουμε πως εργάζεται ο εγκέφαλος - αλλά, στην καινούργια χιλιετηρίδα έμπρακτα θα χρησιμοποιούν περισσότερες από τις ικανότητες του εγκεφάλου τους, για να είναι πιο παραγωγικοί και δημιουργικοί και έτσι να φτάσουν στην πλήρη διανοητική τους δυνατότητα. Εμείς γνωρίζουμε θεωρητικά για την πνευματικότητα - αλλά, στην καινούργια χιλιετηρίδα οι άνθρωποι έμπρακτα θα έχουν πρόσβαση στους πνευματικούς θησαυρούς μέσα τους και θα απολαμβάνουν τα οφέλη τους. Εμείς γνωρίζουμε διανοητικά ποιές συμπεριφορές έχουν σαν αποτέλεσμα τις υγιείς ανθρώπι-

νες σχέσεις - αλλά, στην καινούργια χιλιετηρίδα οι άνθρωποι θα τις ασκούν ως καθημερινή πραγματικότητα. Εμείς γνωρίζουμε για την οικολογία - αλλά, στην καινούργια χιλιετηρίδα, τα έθνη έμπρακτα θα δρουν για να προστατεύσουν τον Πλανήτη και να κάνουν καλύτερη χρήση των εφοδίων. Εμείς γνωρίζουμε την ανάγκη για παγκόσμια ειρήνη - αλλά, στην καινούργια χιλιετηρίδα οι άνθρωποι έμπρακτα θα χρησιμοποιούν τα μέσα για τη λύση των συγκρούσεων σε προσωπική, κοινοτική, εθνική και διεθνή κλίμακα. Θα δούμε μια Χρυσή Εποχή πνευματικότητας, υγείας, ειρήνης και ενότητας στην οποία μπορούμε να φέρουμε τον Παράδεισο πάνω στη Εη.

Στο βιβλίο μου *Διαλογισμός και Ειρήνη* εξερευνώ τα οφέλη του διαλογισμού για να έρθει μια νέα εποχή θετικής ανάπτυξης της ανθρωπότητας. Ο διαλογισμός έχει μια ωφέλιμη επίδραση στη φυσική υγεία, στη νοητική υγεία, στην πνευματική υγεία στις υγιείς σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και στις υγιείς σχέσεις μεταξύ των χωρών, βοηθώντας έτσι στη διατήρηση της υγείας του Πλανήτη μας.

Πολλοί ιατροί συστήνουν το διαλογισμό για να ελαττώσουν τις ασθένειες που έχουν σχέση με το στρες. Πιστοποίησαν ότι ορισμένες ασθένειες έχουν σχέση με το στρες. Μέσω του διαλογισμού ελαττώνουμε το στρες και τον κίνδυνο να αναπτύξουμε αυτές τις ασθένειες.

Υπάρχει σύνδεσμος μεταξύ σώματος και νου. Ο διαλογισμός μάς δίνει φυσική και νοητική υγεία. Στο διαλογισμό οι χτύποι της καρδιάς μας ελαττώνονται και η αναπνοή μας γίνεται πιο αργή χαλαρώνοντας αυτομάτως το σώμα μας. Όταν διαπραγματευόμαστε με τα προβλήματα και αγωνιζόμαστε με την οδική κυκλο-

φορία στην καθημερινή ζωή, τα κύματα του εγκεφάλου λειτουργούν στη Βήτα κατάσταση. Στο διαλογισμό, τα κύματα του εγκεφάλου κατεβαίνουν στη Θήτα κατάσταση.

Οι μελέτες δείχνουν ότι στη Θήτα κατάσταση νιώθουμε ηρεμία και αισθανόμαστε καλά. Όταν ο νους είναι ήρεμος, το σώμα χαλαρώνει. Όταν το σώμα και ο νους μας είναι χαλαρά, θέλουμε να παραμείνουμε σε αυτή την κατάσταση. Συνειδητοποιούμε ότι πρέπει να φροντίζουμε το φυσικό μας σώμα διατηρώντας το σε καλή κατάσταση και να ασκούμαστε περισσότερο. Γινόμαστε πιο ενήμεροι για τη βλαβερή επίδραση ορισμένων τροφών. Μερικοί ειδήμονες στην υγεία, συστήνουν την αφαίρεση του κρέατος από τη διατροφή μας για να διατηρούμε την υγεία μας σε άριστη κατάσταση. Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο υιοθετούν τη χορτοφαγική διατροφή, για να ελαττώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων ασθενειών και να κάνουν το σώμα να νιώθει καλύτερα. Οι επιστήμονες μελετούν τους κινδύνους του καπνίσματος και του οινοπνεύματος καθώς και της λήψης παραισθησιογόνων και ναρκωτικών ουσιών. Αυτές οι συνήθειες μπορούν να καταστρέφουν το σώμα και το νου μας. Στην καινούργια χιλιετηρίδα οι άνθρωποι θα ασχολούνται με το διαλογισμό, θα αποφεύγουν τις ουσίες που είναι βλαβερές για το σώμα και το νου, θα διατρέφονται περισσότερο με χορτοφαγική τροφή και θα διάγουν τη ζωή τους με mo υγιή τρόπο, για να διατηρούν το σώμα τους σε άριστη κατάσταση.

Ο διαλογισμός είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να θεραπεύσουμε τα συναισθηματικά προβλήματα και να βελτιώσουμε την ψυχολογική μας υγεία. Η πρόοδος στον τομέα της ψυχολογίας δείχνει πόσο καταστροφικά μπορεί να είναι τα συ-

ναισθηματικά προβλήματα. Συνεχώς αυξάνεται ο αριθμός των ανθρώπων που βλέπουν ότι δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν με τα προβλήματα της ζωής. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι μεγαλώνουν σε οικογένειες που δυσλειτουργούν και κουβαλούν τα τραύματα του πόνου της παιδικής ηλικίας στην ενήλικη ζωή τους. Αυτό επηρεάζει τις σχέσεις τους με τους άλλους και την ειρήνη του νου τους. Πολλά προβλήματα οφείλονται στο ότι αισθανόμαστε πως κανείς δεν μας αγαπά και δεν μας φροντίζει. Αν δεν πάρουμε αγάπη από τους γονείς μας σαν παιδιά, μπορεί να μεγαλώσουμε νιώθοντας αυτή την έλλειψη και να ασχοληθούμε με δραστηριότητες για να γεμίσουμε αυτό το κενό μέσα στην καρδιά μας. Πολλές από αυτές τις προσπάθειες μπορεί να είναι καταστροφικές για το σώμα μας ή το νου μας. Τα ναρκωτικά, το οινόπνευμα και οι άλλοι εθισμοί δεν γεμίζουν αυτό το κενό, αλλά προσθέτουν στα προβλήματά μας. Ο διαλογισμός είναι μια πιο ασφαλής, πιο αποτελεσματική λύση για να θεραπεύσουμε τον πόνο που νιώθουμε από την έλλειψη αγάπης. Στο διαλογισμό ερχόμαστε σε επαφή με μια Πηγή Ειρήνης και Αγάπης μέσα μας. Συνδεόμαστε με μια Ανώτερη Δύναμη Αγάπης και Φωτός και νιώθουμε Αγάπη και Μακαριότητα. Το αίσθημα ότι δεν μας αγαπούν βαθμιαία ελαττώνεται, γιατί καθημερινά ερχόμαστε σε επαφή με την Πηγή της Αγάπης μέσα μας. Όταν αυτή η Αγάπη είναι η Πηγή που μας τρέφει, είμαστε γεμάτοι με αρκετή Αγάπη για να Τη μοιραστούμε με άλλους. Συμπεριφερόμαστε στους άλλους με αγάπη και αυτοί με τη σειρά τους,

ανταποκρίνονται με έναν πιο θετικό τρόπο. Οι σχέσεις μας βελτιώνονται επειδή έχουμε περισσότερη αγάπη. Ακόμη και αν συνδιαλεγόμαστε με ανθρώπους που δεν αγαπούν, έχουμε την εσωτερική σιγουριά και ασφάλεια ότι αγαπιόμαστε από τη Θεία Δύναμη μέσα μας και μπορούμε να χειριστούμε καλύτερα τις εξωτερικές μας καταστάσεις.

Η αγάπη θεραπεύει όλες τις πληγές. Οι πόνοι μιας τραυματικής παιδικής ηλικίας ή αρνητικών σχέσεων μπορεί να παραμείνουν, αλλά το καταπραϋντικό βάλσαμο της αγάπης ελαττώνει την επίδρασή τους. Στο διαλογισμό ερχόμαστε σε επαφή με μια Αγάπη που εξαλείφει τον πόνο και τη θλίψη. Καθώς είμαστε πιο ικανοί να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα, ο χρόνος που σπαταλάμε διαπραγματευόμενοι με τα συναισθηματικά μας προβλήματα ελαττώνεται και έχουμε αυξημένη παραγωγικότητα και δημιουργικότητα. Ασχολούμαστε καλύτερα με την εργασία μας, με τα χόμπυ μας και τις δημιουργικές επιδιώξεις και έχουμε την εμπειρία μεγαλύτερης ευτυχίας από αυτές τις απασχολήσεις.

Νιώθουμε άπειρη Μακαριότητα καθώς μπαίνουμε σε Ανώτερες Καταστάσεις Συνειδητότητας. Τι είναι αυτές οι Καταστάσεις Συνειδητότητας; Και πώς μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με αυτές; Διάφορες Γραφές έχουν αφηγήσεις των πνευματικών εμπειριών των Αγίων, των Μυστών, των Προφητών και των Ιδρυτών διαφόρων θρησκειών. Σε μερικές Ανατολικές θρησκείες και γιόγκα, οι άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν άλλα βασίλεια ύπαρξης και εκτελούν διάφορες ασκήσεις για να έχουν την εμπειρία τους. Η επιστημονική σκέψη προωθεί την ιδέα ότι είναι σημαντικό να βλέπει κανείς ο ίδιος, για να έχει πεποίθηση. Σε αυτή την εποχή, δεν είμαστε ικανοποιημένοι με το να

διαβάζουμε και να ακούμε τις αφηγήσεις των άλλων. Οι άνθρωποι θέλουν να έχουν οι ίδιοι τις πνευματικές εμπειρίες. Ο διαλογισμός μας δίνει τον τρόπο να εξετάσουμε άν υπάρχουν περιοχές στο Υπερπέραν.

Η συνήθεια μας είναι να κρατάμε την προσοχή μας στο σώμα μας, στις σκέψεις ή στον εξωτερικό κόσμο. Σκεφτόμαστε το παρελθόν ή ανησυχούμε και κάνουμε σχέδια για το μέλλον. Καθώς η προσοχή μας είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής, συγκεντρώνοντάς την στην έδρα της ψυχής, μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια, θα βρούμε την Πύλη προς τις περιοχές του Υπερπέραν. Αν ακινητοποιήσουμε το νου μας για λίγο και αποσύρουμε την προσοχή μας από το σώμα και τον κόσμο, στην εστία των ματιών, θα δούμε το εσωτερικό Φως και θα ακούσουμε την εσωτερική Ουράνια Μουσική και θα ταξιδέψουμε πάνω σε αυτό το Ρεύμα σε Ανώτερα Βασίλεια. Διαλογιζόμενοι τακτικά μπορούμε να δούμε εμείς οι ίδιοι τις περιοχές του Υπερπέραν. Εκείνοι που έχουν ταξιδέψει εκεί, περιγράφουν ότι κάθε περιοχή είναι γεμάτη με όλο και περισσότερο αυξανόμενο Φως, Ήχο, Γνώση, Αγάπη και Μακαριότητα, από τις περιοχές που είναι κάτω από αυτή. Αποκτούμε τη γνώση του εαυτού μας, του τι βρίσκεται πέρα από αυτό τον κόσμο και της Δημιουργικής Δύναμης. Το μυστήριο της ζωής και του θανάτου δεν μας καταδιώκει πια, μέσω του διαλογισμού βρίσκουμε τις απαντήσεις και αποκτούμε ειρήνη του νου.

Αυτή η εσωτερική επαφή μάς γεμίζει με απέραντη χαρά και έκσταση. Αυτή η χαρά παραμένει μαζί μας καθώς εκτελούμε τις καθημερινές μας ασχολίες. Βλέπουμε τη ζωή από μια καινούργια οπτική γωνία, επειδή έχουμε την εμπειρία ότι υπάρχει κάτι περισ-

> Δεν είμαστε ικανοποιημένοι με το να διαβάζουμε και να ακούμε τις αφηγήσεις των άλλων. Οι άνθρωποι θέλουν να έχουν τις πνευματικές εμπειρίες αυτοί οι ίδιοι.

σότερο από αυτό που συμβαίνει στο Φυσικό κόσμο. Τα προβλήματα και οι πόνοι που απορροφούν την προσοχή μας μοιάζουν μικρότεροι, όταν βλέπουμε την πλατύτερη εικόνα της ζωής. Όταν γνωρίζουμε ότι αυτή η ζωή είναι εφήμερη και ότι υπάρχει μια αιωνιότητα Αγάπης και Μακαριότητας που μας περιμένει μέσα
μας, τα προβλήματά μας θα μπουν σε μια καινούργια προοπτική.

Ο διαλογισμός μάς βοηθά να αναγνωρίσουμε το Φως του Θεού μέσα σε όλα τα όντα. Όταν βλέπουμε ότι όλοι είμαστε της ίδιας ουσίας, αναπτύσσεται ένας κοινός δεσμός μεταξύ των άλλων και εμάς. Βλέπουμε τους άλλους από μια καινούργια οπτική γωνία, ως αδελφούς και αδελφές στην ίδια οικογένεια. Από αυτή την οπτική γωνία, θεωρούμε τους άλλους σαν οικογένεια. Ακριβώς όπως ποτέ δεν θα ονειρευόμασταν να βλάψουμε ένα μέλος της οικογένειας ή να επιτρέψουμε ένας αδελφός ή αδελφή να πεθάνει από πείνα ή από έλλειψη ιατρικής φροντίδας, παρόμοια, αναπτύσσουμε το ίδιο ενδιαφέρον και για όλους τους άλλους. Η καινούργια χιλιετηρίδα θα είναι μία εποχή που θα ενδιαφερόμαστε για την ευημερία του καθενός πάνω στον Πλανήτη. Θα συνειδητοποιήσουμε την επίδραση όλων των σκέψεων, λόγων και πράξεών μας στους άλλους. Θα συνειδητοποιήσουμε, ότι ο πόνος των άλλων είναι και δικός μας πόνος και δεν θα θέλουμε να κάνουμε τίποτα για να πληγώσουμε οποιονδήποτε. Θα μάθουμε πώς να μιλούμε καλοσυνάτα στους άλλους, να λύνουμε τα προβλήματα μεταξύ των ανθρώ-

πων και να δρουμε με έναν ειρηνικό γεμάτο αγάπη τρόπο. Έτσι, οι διαπροσωπικές μας σχέσεις θα βελτιωθούν.

Στην επόμενη χιλιετηρίδα οι άνθρωποι από την παιδική τους ηλικία μέχρι την ενηλικίωση, θα λάβουν τα αναγκαία εργαλεία, την καθοδήγηση και την εξάσκηση για να τα πηγαίνουν καλά με τους άλλους. Θα μάθουν την τέχνη να μιλούν και να δρουν με αγάπη προς τους άλλους. Ο διαλογισμός αυξάνει την ενήμεροτητά μας για την επίδραση των πράξεων μας και μας κάνει πιο συνειδητούς της συμπεριφορά μας. Τελικά θα έχουμε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι θα συμπεριφέρονται συνειδητά και θα δρουν με έναν τρόπο γεμάτο αγάπη και φροντίδα.

Όπως έχει πει ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, ο μεγάλος Άγιος και Μύστης ποιητής :

> *Αγκάλιασε κάθε άνθρωπο σαν να ήταν δικός σου,*
> *και σκόρπιζε την αγάπη σου ελεύθερα οπουδήποτε πηγαίνεις.*

Όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή με το εσωτερικό Φως και Ήχο και εξερευνούμε Ανώτερα Βασίλεια Συνειδητότητας, τόσο περισσότερο θα βλέπουμε το ίδιο Φως του Θεού μέσα σε όλες τις μορφές ζωής και θα σεβόμαστε όλα τα ζωντανά πλάσματα. Θα δούμε ότι όλα τα πλάσματα - τα ψάρια, τα έντομα, τα ερπετά, τα πουλιά και τα θηλαστικά — έχουν επίσης Φως μέσα τους. Θα ενδιαφερόμαστε για την ευημερία όλης της ζωής. Όταν καταλάβουμε την αλληλεξάρτηση της ζωής επάνω στον Πλανήτη μας, θα αναγνωρίσουμε ότι όλα τα ζωντανά πλάσματα είναι σημαντικά. Όταν θα συνειδητοποιήσουμε ότι η μόλυνση

είναι βλαβερή προς όλη τη ζωή, θα σταματήσουμε να καταστρέφουμε τον Πλανήτη μας.

Ο διαλογισμός, μας κάνει ενήμερους για την επίδραση των πράξεών μας. Έτσι, αντί να κάνουμε επιλογές που ωφελούν τον εαυτό μας σήμερα, αλλά βλάπτουν τους άλλους στο μέλλον, θα παίρνουμε αποφάσεις που θα λαμβάνουν υπόψη τους την αξία όλης της ζωής.

Όταν μίλησα στην πεντηκοστή επέτειο των Ηνωμένων Εθνών, έδωσα μια απλή φόρμουλα για την παγκόσμια ειρήνη. Τους είπα, «Η ειρήνη αρχίζει από εσάς.» Μέσω του διαλογισμού ο καθένας μπορεί να αποκτήσει εσωτερική ειρήνη. Αυτό είναι το πιο μεγάλο εργαλείο για να φέρει την εξωτερική ειρήνη. Αν είμαστε σε ειρήνη, θα φέρουμε ειρήνη στην άμεση οικογένειά μας, στη γειτονιά μας, στην κοινότητά μας, στην κοινωνία και στον κόσμο. Αν δεν είμαστε σε ειρήνη, η αρνητικότητα θα ακτινοβολεί και θα σκορπίζεται στους άλλους. Αν ο καθένας αποκτήσει εσωτερική ειρήνη δεν θα είναι μακριά ο καιρός που θα έχουμε και εξωτερική ειρήνη. Φανταστείτε έξι δισεκατομμύρια άνθρωποι να αποκτούν ειρήνη μέσα τους. Ποιος θα απομείνει για να αρχίσει να κάνει πολέμους; Κανένας.

Αν ο καθένας αφιέρωνε καθημερινά χρόνο σε διαλογισμό, θα είχαμε αποκτήσει ενημερότητα της ενότητάς μας. Δεν θα πληγώναμε πια τους άλλους. Αντί γι αυτό θα φέρναμε ειρήνη και αρμονία στο περιβάλλον μας. Αποκτώντας ειρήνη εμείς οι ίδιοι, μπορούμε να φέρουμε την παγκόσμια ειρήνη.

Στον τελευταίο αιώνα οι άνθρωποι μεταμόρφωσαν τον κόσμο αναπτύσσοντας και χρησιμοποιώντας το νου τους. Αλλά στην καινούργια χιλιετηρίδα, οι άνθρωποι θα μεταμορφώσουν τον

κόσμο μέσω της καρδιάς. Έχουμε κάνει αρκετή σκέψη σε αυτό τον περασμένο αιώνα, επιτρέψαμε στη διάνοια να κυβερνά. Τώρα, είναι καιρός να το εξισορροπήσουμε αυτό αφήνοντας την καρδιά να κυβερνά. Η καρδιά θα κάνει επιλογές για να φέρει έναν κόσμο γεμάτο αγάπη. Η καρδιά θα μας βοηθήσει να φροντίζουμε για το σώμα μας. Η καρδιά θα βοηθά τους ανθρώπους να θεραπεύουν τις συναισθηματικές πληγές. Η καρδιά φροντίζει για τους συνανθρώπους μας. Η καρδιά φροντίζει για τον Πλανήτη και όλη τη ζωή. Η καρδιά έχει παγκόσμια Αγάπη για όλους. Η καρδιά κραυγάζει να αποκτήσει η ψυχή γνώση του αληθινού της Εαυτού και να βρει το Θεό.

Προσεύχομαι ο καθένας από εσάς να επισπεύσει τον ερχομό της Χρυσής Εποχής, στην καινούργια χιλιετηρίδα και μπορούμε να το κάνουμε αυτό αποκτώντας εσωτερική ειρήνη μέσω του διαλογισμού. Ο διαλογισμός φέρνει αγάπη μέσα σε αυτό τον λιμοκτονούντα από έλλειψη αγάπης κόσμο. Μέσω του διαλογισμού, θα δώσουμε στον κόσμο τα πιο μεγάλα δώρα - παγκόσμια Αγάπη και παγκόσμια Ειρήνη.

Η μέθοδος για να αποκτήσουμε εσωτερική ειρήνη είναι η ίδια για όλες τις θρησκείες.



20

Η Παγκόσμια Ειρήνη Αρχίζει από Εμάς

Αυτή η ομιλία δόθηκε στο Κοινοβούλιο των Παγκόσμιων θρησκειών το 1993 από 2-4 Σεπτεμβρίου 1993 στο Σικάγο του Ιλλινόϊς.

Δύο δεκαετηρίδες πριν, στο μήνυμά του, «Η Παγκόσμια Ειρήνη στην Ατομική Εποχή,» ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ έθεσε τις βασικές αρχές για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η παγκόσμια ειρήνη. Το τέλος του Ψυχρού Πολέμου, έδωσε ελπίδες στην ανθρωπότητα για μια διαρκή ειρήνη. Σήμερα σας παρουσιάζω ένα σχέδιο για ειρήνη, εμπνευσμένο από τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι, τον ιδρυτή του Πρώτου Συνεδρίου για την Ανθρώπινη Ενότητα, του οποίου η επέτειος της εκατονταετηρίδας του γιορτάζεται ταυτόχρονα από εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Οι ελπίδες μας για ειρήνη παραμένουν ανεκπλήρωτες. Οι συγκρούσεις μετά τον ψυχρό πόλεμο συνεχίζονται μεταξύ των

εθνών και των θρησκευτικών ομάδων, στις οικογένειες μας, στις γειτονιές μας, στις πόλεις μας και το πιο σημαντικό μέσα στον ίδιο μας τον εαυτό. Ο πόλεμος, η βία, η αδικία, η αδιαλλαξία και η καταπίεση συνεχίζονται παρά τις καλύτερες προσπάθειές μας. Οι παγκόσμιες συγκεντρώσεις συζήτησης που έγιναν για να ξεριζώσουν τη βία, απέτυχαν. Σήμερα οι άνθρωποι παντού, στρέφονται προς τους πνευματικούς και τους θρησκευτικούς ηγέτες για καθοδήγηση, για λύσεις, ελπίδα, ειρήνη και ενότητα.

Αυτό το Κοινοβούλιο του 1993 των Παγκόσμιων Θρησκειών, συγκαλέστηκε για να βρει λύση συλλογικά στα επίμονα προβλήματα που μαστίζουν τον Πλανήτη μας. Συγκεντρωθήκαμε για να συζητήσουμε και να προτείνουμε λύσεις για τον καινούργιο αιώνα, μάλλον για την καινούργια χιλιετηρίδα, των οποίων η εφαρμογή θα κάνει εφικτό το επίτευγμα της διαρκούς ειρήνης στον κόσμο και της ανθρώπινης ενότητας. Γία αυτούς τους στόχους - της επίτευξης της παγκόσμιας ειρήνης και της ανθρώπινης ενότητας - θα πρότεινα στο Κοινοβούλιο να σκεφτεί τα ακόλουθα:

Όταν ο Σουάμι Βιβεκανάντα έφερε το 1893 τη θρησκευτική φιλοσοφία της Ανατολής στη Δύση, αυτός σταθερά αλλά ταπεινά, παρουσίασε την πραγματική πρόκληση. Είπε ότι η Αλήθεια είναι μία και ότι, «Είναι το ίδιο Φως που έρχεται μέσω διαφόρων χρωμάτων». Το μήνυμα του ήταν, ότι η ίδια Αλήθεια αποτελεί τη βάση στην καρδιά κάθε θρησκείας, αλλά εκφράζεται διαφορετικά από τους ανθρώπους όλου του κόσμου λόγω των διαφορετικών τους εξωτερικών συνθηκών. Δύο παγκόσμιοι πόλεμοι, ο ψυχρός πόλεμος και εκατοντάδες θρησκευτικοί πόλεμοι από την εποχή της πρόκλησης του Σουάμι Βιβεκανάντα, αποδεικνύουν

Μόνον όταν το κάθε άτομο θα έχει κατορθώσει την εσωτερική ειρήνη, θα υπάρξει διαρκής εξωτερική ειρήνη στον κόσμο.

ότι δεν έχουμε ακόμη αναγνωρίσει την ουσιαστική μας ενότητα. Ο καθένας μας πρέπει να κοιτάξει βαθιά μέσα του για να ψάξει να βρει αυτή την κατεύθυνση και ειλικρινά να προσευχηθεί στον Παντοδύναμο Θεό να μας συμπαρασταθεί σε αυτή την αναζήτηση.

Οι προσπάθειες να επιβάλουν την ειρήνη και την ενότητα μέσω Κυβερνήσεων και κοινωνικών κινημάτων, απέτυχαν. Για αυτό από τη δική μας οπτική γωνία, η λύση για την παγκόσμια ειρήνη εξαρτάται από το αν ο κάθε άνθρωπος μέσα στον κόσμο αποκτήσει πρώτα εσωτερική ειρήνη. Αυτή ήταν και είναι η πραγματική πρόκληση που μας δόθηκε από τον Σουάμι Βιβεκανάντα. Προτείνουμε λοιπόν, πρώτα όλοι οι θρησκευτικοί και οι πνευματικοί ηγέτες να αναλάβουν ακατάπαυστη έρευνα για εσωτερική ειρήνη και για τον εαυτό τους και για τους οπαδούς τους. Μόνον όταν το κάθε άτομο θα έχει κατορθώσει την εσωτερική ειρήνη, θα υπάρξει διαρκής εξωτερική ειρήνη στον κόσμο.

Η μέθοδος για να αποκτήσουμε εσωτερική ειρήνη, είναι η ίδια για όλες τις θρησκείες και για όλους τις πνευματικές ομάδες και είναι στη ρίζα κάθε θρησκευτικού και πνευματικού στόχου. Πρέπει να υψωθούμε πάνω από το φυσικό σώμα στη διάρκεια του διαλογισμού, να έρθουμε σε επαφή με το Θείο ρεύμα του Φωτός και του Ήχου που εκπορεύεται από το Θεό και να το ακολουθήσουμε στην επιστροφή του και να ανυψωθούμε περνώντας μέσα από τα διάφορα επίπεδα της Δημιουργίας. Τελικά,

πρέπει να συγχωνευτούμε ξανά και να γίνουμε ένα με τον Δημιουργό. Αυτό δεν είναι μεταφορικός όρος ούτε μια διανοητική εργασία, αλλά μία επιστημονική μέθοδος που μπορεί να επαληθευτεί. Με λίγα λόγια, είναι η πραγματική επιστήμη της πνευματικότητας και είναι η ουσία όλων των θρησκειών και των πνευματικών συστημάτων. Ο διαλογισμός είναι το δώρο του Θεού προς τον καθένα.

Ποιος είναι ο σύνδεσμος μεταξύ διαλογισμού και παγκόσμιας ειρήνης και πώς σχετίζεται αυτό με την από αιώνος πρόκληση του Βιβεκανάντα; «Η θρησκευτική εμπειρία» λέει ο Πλωτίνος, «έγκειται στο να βρει ο εξόριστος το αληθινό του Σπίτι,» εννοώντας την προσκυνήτρια ψυχή για την οποία το Βασίλειο του Θεού είναι τώρα μια χαμένη περιοχή. Αυτοί οι φιλόσοφοι δεν έχουν πει τίποτα το καινούργιο. Έχουν επαναλάβει με τον τρόπο τους τις πανάρχαιες αλήθειες που αφορούν τη Γνώση του Υπερπέραν για την οποία βρίσκουμε αναφορές μέσα σε όλες τις Γραφές. Για παράδειγμα στη χριστιανική θεολογία, ο Απόστολος Παύλος είπε: «Πεθαίνω καθημερινά.» Ο Θωμάς -α-Κέμπης έχει πει: «Μάθετε να πεθαίνετε έτσι ώστε να αρχίσετε να ζείτε.» Αυτά τα αποσπάσματα αναφέρονται στη διαδικασία της ανύψωσης πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, ενώ ζούμε. Όταν υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα στη διάρκεια του διαλογισμού, διασχίσουμε τα επίπεδα της Δημιουργίας και ενωθούμε ξανά με το Θεό, γεμίζουμε τελείως με Ειρήνη και Αρμονία. Δεν ζούμε μόνο εμείς πιο ευτυχισμένη και ισορροπημένη ζωή, δεχόμενοι τη Χαρά της Αγάπης του Θεού, αλλά αρχίζουμε να ακτινοβολούμε την Ειρήνη και τη Χαρά σε εκείνους που είναι γύρω μας. Βλέπουμε όλους τους άλλους ανθρώπους, πραγματικά

όλες τις μορφές ζωής, ως μέρη του Θεού. Όταν δούμε το Θείο Φως του Θεού και συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό το Φως είναι μέσα σε όλους τους ανθρώπους και τα πλάσματα, ποτέ πια δεν πληγώνουμε κανέναν, ούτε ποτέ μιλάμε σκληρά σε κανέναν ή σκεφτόμαστε άσχημα για κανέναν. Ο πανάρχαιος Χρυσός Κανόνας δεν γίνεται απλά και μόνον μια ηθική εντολή, αλλά τρόπος ζωής. Νιώθουμε ειρήνη μέσα μας και ο κόσμος γίνεται ειρηνικός, επειδή οι κάτοικοί του είναι ειρηνικοί.

> Η επίτευξη της εσωτερικής ειρήνης είναι το κλειδί, το προαπαιτούμενο για την Αγάπη, την Ενότητα και την Ειρήνη.

Οι σύγχρονοι Άγιοι όπως ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ Τζι Μαχαράτζ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ Τζι Μαχαράτζ που δίδασκαν την Επιστήμη της Πνευματικότητας στη διάρκεια του εικοστού αιώνα, έκαναν τις καθοδηγήσεις του διαλογισμού εφικτές σε όλη την ανθρωπότητα και οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ωφελήθηκαν από αυτές. Μέσω της βοήθειας ενός πνευματικού Διδασκάλου, βλέπουμε το Φως του Θεού μέσα μας. Καθώς η συγκέντρωσή μας βελτιώνεται, υπερβαίνουμε το φυσικό σώμα και εξερευνούμε περιοχές Ομορφιάς, Φωτός και Αγάπης στο Υπερπέραν. Διασχίζουμε και μπαίνουμε στην καθαρά πνευματική περιοχή όπου η ψυχή εμφανίζεται με την πρωταρχική της Δόξα. Εδώ η ψυχή συγχωνεύεται με το Θεό. Συνειδητοποιεί την πρωταρχική της κατάσταση της Πανσυνειδητότητας, Φωτός και Μακαριότητας. Εδώ επανερχόμαστε στην πρωταρχική μας Ενότητα.

Όλοι οι μεγάλοι Άγιοι χρησιμοποιούσαν μία μέθοδο εσωστροφής για να βρουν τον αληθινό τους Εαυτό. Στις διάφορες Γραφές την αναφέρουν ως προσευχή, ενατένιση, λατρεία, αυτοσυγκέντρωση ή διαλογισμό. Όπως και αν ονομάζεται η διαδικασία είναι η ίδια. Συγκεντρώνουμε την προσοχή μας εσωτερικά στο Φως και στον Ήχο του Θεού. Το Φως και ο Ήχος του Θεού είναι στον πυρήνα κάθε παγκόσμιας θρησκείας. Αυτά είναι η ουσία και η ρίζα που είναι κοινή σε όλες τις θρησκείες. Όπως τόσο ωραία ο Σουάμι Βιβεκανάντα ανέφερε στην ομιλία του τα λόγια του Σαίξπηρ λέγοντας, «Το τριαντάφυλλο ακόμη και αν το αποκαλέσουμε με οποιοδήποτε άλλο όνομα, θα μυρίζει το ίδιο γλυκά.» Έχουμε ιερή ευθύνη, ως θρησκευτικοί και πνευματικοί ηγέτες του κόσμου, να ασκήσουμε και να τελειοποιήσουμε την τεχνική της ανύψωσης πάνω από τη φυσική σωματική συνειδητότητα για να αναμορφώσουμε τον εαυτό μας μέσω της επικοινωνίας με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Μόνον τότε η αναμόρφωση του εαυτού μας, που υποστήριζε ο Σουάμι Βιβεκανάντα, θα γίνει πραγματικότητα.

Ένα πρακτικό βήμα που μπορούμε να κάνουμε είναι η εκπαίδευση των νέων ανθρώπων. Σήμερα τα παιδιά του κόσμου είναι τραγικά παραμελημένα. Για να αναπτυχθεί η πνευματική πλευρά των ανθρώπων είναι κρίσιμο να αρχίσουν τη βασική ενημερότητα της πνευματικότητας σε νεαρή ηλικία. Πρέπει να συμπεριλαμβάνεται μέσα στο σχολικό πρόγραμμα ένα χρονικό διάστημα όπου οι μαθητές να διδάσκονται να είναι άνθρωποι με αγάπη και φροντίδα. Αν τα παιδιά αφιερώνουν χρόνο σε διαλογισμό, για να βρουν τους Θείους Θησαυρούς μέσα τους, τότε τα παιδιά του Πλανήτη μας θα συνειδητοποιήσουν την Ενότητά τους.

Ένας μεταμορφωμένος κόσμος, μεταμορφώνει το Σόμπαν. Αν είχαμε εφαρμόσει τη μεταμορφωτική δύναμη του διαλογισμού στη διάρκεια της ζωής του Σουάμι Βιβεκανάντα, θα γιορτάζαμε σήμερα την παγκόσμια ειρήνη και την ενότητα της ανθρωπότητας αντί να ψάχνουμε να τη βρούμε! Όταν οι άνθρωποι όλων των θρησκειών και των εθνών έχουν την εμπειρία αυτής της μεταμόρφωσης, θα δούμε το πρωινό της Χρυσής Εποχής. Θα σεβόμαστε όλους, οι συγκρούσεις και το μίσος θα εξαφανιστούν από τον Πλανήτη μας και θα βασιλεύει η ειρήνη.

Περιληπτικά, η επίτευξη της εσωτερικής Ειρήνης από το κάθε άτομο είναι το κλειδί, το προαπαιτούμενο για την αγάπη, την ενότητα και την ειρήνη. Ως ηγέτες και συμμέτοχοι στις θρησκευτικές ή πνευματικές κοινότητες, έχουμε ευθύνη να μάθουμε να εσωστρεφόμαστε, να μπαίνουμε μέσα μας, να βλέπουμε το εσωτερικό Φως και να ακούμε τον εσωτερικό Ήχο. Αυτό θα φέρει την ειρήνη στον ταραγμένο μας κόσμο. Αν είμαστε πνευματικοί ή θρησκευτικοί ηγέτες ή δάσκαλοι, χρειαζόμαστε μια πρώτο χέρι εσωτερική εμπειρία, ώστε να μπορούμε αυθεντικά να διδάξουμε και άλλους πως να το κατορθώσουν. Αλλιώς, δίνουμε γνώση μόνο θεωρητική, διανοητική ή από τα βιβλία. Το έργο που έχουμε μπροστά μας θα είναι δύσκολο μόνον αν «Εγώ δεν θέλω να αρχίσω από εμένα,» και «Εσύ δεν θέλεις να αρχίσεις από εσένα».

Όλοι μας, όμως, πρέπει να προσευχηθούμε για αυτό και να έχουμε και την εμπειρία του Θεού εμείς οι ίδιοι. Μόνον τότε μπορούμε αληθινά να πούμε, «Ω Κύριε, ας υπάρχει ειρήνη στη γη και ας αρχίσει από εμένα!» Είθε ο Παντοδύναμος Θεός να μας βοηθήσει να κατορθώσουμε αυτόν το σκοπό.

Για τον Συγγραφέα

Ο Ρατζίντερ Σινγκ είναι ένας από τους ηγετικούς ειδήμονες του κόσμου στο διαλογισμό. Είναι ο επικεφαλής της Επιστήμης της Πνευματικότητας, ενός μη κερδοσκοπικού και μη θρησκευτικού οργανισμού, με κέντρα σε σαράντα χώρες, που προσφέρει έναν τόπο συγκέντρωσης για να μάθουν οι άνθρωποι διαλογισμό, να έχουν την εμπειρία της προσωπικής μεταμόρφωσης και για να φέρει την εσωτερική και την εξωτερική ειρήνη και την ενότητα των ανθρώπων. Έχει παρουσιάσει τη δυνατή, όμως απλή τεχνική του, σε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο με Σεμινάρια, Συνεδρίες Διαλογισμού, εκπομπές από την τηλεόραση και το ραδιόφωνο, με άρθρα σε περιοδικά και γράφοντας βιβλία. Η μέθοδός του για να αποκτήσουμε εσωτερική και εξωτερική ειρήνη μέσω του διαλογισμού, αναγνωρίζεται και εκτιμάται βαθιά από πολιτικούς, θρησκευτικούς και πνευματικούς ηγέτες οπουδήποτε πηγαίνει.



Τα βιβλία και οι εκδόσεις του, που έχουν μεταφραστεί σε πενήντα γλώσσες, περιλαμβάνουν τα: *Διαλογισμός για την Ενδυνάμωση της Ψυχής Σας, Διαλογισμός και Ειρήνη, Πνευματική Δίψα, Αντίλαλοι του Θείου, Πνευματική Ενότητα και Ειρήνη, Οικολογία της Ψυχής, Εκπαίδευση για έναν Ειρηνικό κόσμο,* και στα Ινδικά, *Η πνευματικότητα στη Σύγχρονη Εποχή, Αυτογνωσία, Αναζήτηση της Ειρήνης μέσα στην Ψυχή, Η Σωτηρία μέσω του Νάαμ, Οι Πνευματικοί Θησαυροί, Π Εμπειρία της Ψυχής, Πνευματικές Ομιλίες* και *Η Αληθινή Ευτυχία,* επίσης κασέτες ήχου, βιντεοκασέτες και εκατοντάδες άρθρα που έχουν δημοσιευτεί σε περιοδικά, εφημερίδες και επιστημονικά περιοδικά σε ολόκληρο τον κόσμο. Τα προγράμματά του αναμεταδίδονται σε ολόκληρο τον κόσμο στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο και από το Διαδύκτιο.

Είναι επικεφαλής του Συνεδρίου για την Ενότητα του Ανθρώπου και ήταν Πρόεδρος του 7ου Παγκόσμιου Συνεδρίου των Θρησκειών, ήταν ένας από τους κύριους παρουσιαστές της Βουλής Όλων των Θρησκειών του Κόσμου που συγκλήθηκε το 1993 στο Σικάγο και στο Παγκόσμιο Συνέδριο για τις Θρησκείες και την Ειρήνη που έγινε στη Ρώμη το 1994. Συγκάλεσε τα μεγαλύτερα Παγκόσμια Συνέδρια για την Ειρήνη και την Ενότητα όπως το 16ο, 17ο, 18ο, 19ο, 20ο, 21ο και 22ο Διεθνές Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου και τα ετήσια Συνέδρια για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου και τον Παγκόσμιο Μυστικισμό.

Ο Ρατζίντερ Σινγκ έχει τιμηθεί με πολυάριθμα βραβεία και διακρίσεις, συμπεριλαμβανομένου και του Βραβείου Ειρήνης που του δόθηκε τον Ιούνιο του 1997 από το Διαθρησκευτικό Κέντρο της Νέας Υόρκης και του Ναού της Κατανόησης στη διάρκεια μιας τελετής που έγινε από τους NGO (Μη Κυβερνητικούς Οργανισμούς ή ΜΚΟ) των Ηνωμένων Εθνών. Έδωσαν ακόμη και το όνομά του σε μία ημέρα, στη Βαλτιμόρη και την ονόμασαν Ημέρα Ρατζίντερ Σινγκ. Έβαλε σε διαλογισμό χιλιάδες ανθρώπους στην 50η Επέτειο των Ηνωμένων Εθνών που έγινε στη Νέα Υόρκη. Ηγήθηκε μιας προσευχής σε μια τελετή προς τιμήν του Γενικού Γραμματέα των Ηνωμένων Εθνών και ήταν επίσημος προσκεκλημένος στο Πρόγευμα της Εθνικής Προσευχής το Φεβρουάριο του 1997 στο οποίο προήδρευσε ο Πρόεδρος. Μίλησε στην Ακαδημία της Ακτοφυλακής των Ηνωμένων Πολιτειών με θέμα τις ηθικές διαστάσεις της αρχηγίας. Μίλησε επίσης στην εναρκτήριο συνεδρία του Συνεδρίου Κορυφής Θρησκευτικών και Πνευματικών Αρχηγών των Ηνωμένων Εθνών για την Ειρήνη στη Χιλιετηρίδα για τους Θρησκευτικούς και Πνευματικούς Ηγέτες το 2000 στη Γενική Συγκέντρωση. Έλαβε Διακεκριμένο

Βραβείο για την Αρχηγία από το I.I.T. (Ινστιτούτο Τεχνολογίας του Ιλλινόις) για το έργο του στον τομέα της Ειρήνης και της Πνευματικότητας. Έλαβε τρία τιμητικά διπλώματα από τρία Πα' νεπιστήμια για τη συμβολή του στην ειρήνη, στην εκπαίδευση και στην πνευματικότητα.

Ο Ρατζίντερ Σινγκ βοηθά δραστήρια την ανθρωπότητα. Ο οργανισμός του συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες εξυπηρέτησης όπως δωρεάν ιατρεία αλλοπαθητικής, ομοιοπαθητικής και αγιουρβεδικής θεραπείας και δωρεάν περίθαλψη για τα μάτια. Συμπαραστάθηκε στους ανθρώπους που υπέστησαν φυσικές καταστροφές όπως το ηφαίστειο στην Κολομβία, το σεισμό στο Μεξικό, τις πλημμύρες στο Δελχί και τον ανεμοστρόβιλο στη Φλόριντα και ανοικοδόμησε μια πόλη που καταστράφηκε από το σεισμό στο Γκουτζαράτ, κτίζοντας σπίτια, ένα σχολείο και ένα κοινοτικό Κέντρο Διαλογισμού. Η Επιστήμη της Πνευματικότητας συνέλεξε εξήντα χιλιάδες δολάρια για το Ταμείο Ανακούφισης των θυμάτων του Τσουνάμι για να βοηθήσουν τα θύματα αυτής της καταστροφής.

Το υπόβαθρό του είναι στην επιστήμη. Πήρε το Δίπλωμα B.T. από I.I.T. (Ινδικό Ινστιτούτο Τεχνολογίας), στο Τσενάι (ή Μαντράς) της Ινδίας και το Δίπλωμα M.S. από το I.I.T. (Ινστιτούτο Τεχνολογίας του Ιλλινόις) στο Σικάγο του Ιλλινόις. Είχε μια επιτυχημένη καριέρα για είκοσι δύο χρόνια στους υπολογιστές και στις επικοινωνίες και εργάστηκε στους τομείς της Έρευνας και της Ανάπτυξης. Η εργασία του στον τομέα της επιστήμης, των υπολογιστών και της επικοινωνίας του έδωσε την ικανότητα να έχει μια επιστημονική προσέγγιση στην πνευματικότητα. Κάνει την Επιστήμη της Πνευματικότητας και την άσκηση του διαλογισμού εύκολες για να μπορούν να τις καταλάβουν και να τις ασκήσουν οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο.

Για τη Sawan Kirpal Ruhani Mission: Επιστήμη της Πνευματικότητας

Η Sawan Kirpal Ruhani Mission -Επιστήμη της Πνευματικότητας- είναι ένας αφιλοκερδής οργανισμός αφιερωμένος στο να μεταδίδει στους αναζητητές της αλήθειας τα διδάγματα του Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, του Sant Darshan Singh Ji Maharaj, του Sant Kirpal Singh Ji Maharaj, του Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj και των Διδασκάλων που προηγήθηκαν. Οι αναζητητές διδάσκονται την επιστήμη του διαλογισμού με την οποία έχουν την εμπειρία του εσωτερικού Φωτός και Ήχου, υψώνονται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, υπερβαίνουν τις ανώτερες πνευματικές περιοχές και, τελικά, αποκτούν την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Η Επιστήμη της Πνευματικότητας, που τα κεντρικά της γραφεία είναι στο Kirpal Ashram στο Δελχί της Ινδίας, έχει 1600 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες. Οι αναζητητές και οι σπουδαστές μπορούν να επισκεφθούν τον Sant Rajinder Singh Ji Maharaj στο Kirpal Ashram για καθοδήγηση στο διαλογισμό, για μύηση και για να ακούσουν τις ομιλίες του, ή μπορούν να τον συναντήσουν στις συχνές περιοδείες του σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν, επίσης, βιβλία, περιοδικά και άλλα έγγραφα μεταφρασμένα σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες, καθώς και κασέτες και βιντεοκασέτες πάνω στην πνευματικότητα.



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

http://www.sos.org/el



Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj (1858-1948): Έκανε τη Surat Shabd Yoga, που ήταν εφικτή για λίγους, να γίνει προσιτή σε όλη την ανθρωπότητα. Προφήτεψε ένα μεγάλο πνευματικό ξύπνημα.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974): Παρουσίασε τα διδάγματα των Διδασκάλων σαν μια τέλεια επιστήμη. Με τρεις περιοδείες σε όλο τον κόσμο και βιβλία που καλύπτουν ολόκληρο τον τομέα της πνευματικότητας, έφερε το μήνυμα της ελπίδας σε κάθε γωνιά της γης. Το 1974, όταν άρχισε το πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, είπε πως η χρυσή εποχή της πνευματικότητας έχει ανατείλει.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989): Στη δεκαπεντάχρονη αποστολή του, εγκαθίδρυσε τη Sawan Kirpal Ruhani Mission - Επιστήμη της Πνευματικότητας με 50 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες και βιβλία που έχουν εξηγηθεί σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες. Ήταν ένας φημισμένος μύστης ποιητής και πήρε δύο Βραβεία της Ουρδικής Ακαδημίας για τα ποιήματά του.
Εξήγησε την πνευματικότητα σαν ένα μονοπάτι «θετικού μυστικισμού», στο οποίο επιδιώκοντας κανείς τον πνευματικό του στόχο, ενώ εκτελεί τις εγκόσμιός του υπευθυνότητες, συμβάλλει θετικά στην κοινωνία του και γενικά στον κόσμο. Προτού να αφήσει το γήινο επίπεδο, στις 30 Μαΐου **1989,** ο Sant Darshan Singh Ji εμπιστεύθηκε την πνευματική του εργασία στον Sant Rajinder Singh Ji.



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj (1946-): Συγκάλεσε το Πρώτο Διεθνές Συνέδριο για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου και το Πρώτο Παγκόσμιο Συνέδριο για το Μυστικισμό, τα οποία συνεχίζει να κάνει κάθε χρόνο. Έλαβε πολλές τιμές και επαίνους για την εργασία του για την επίτευξη της εσωτερικής και εξωτερικής ειρήνης μέσω του διαλογισμού.

Ένας φωτεινός δεσμός μας συνδέει με το Θείο. Διαλογιζόμενοι πάνω σε αυτόν τον Φωτεινό Δεσμό, ακτινοβόλου Φωτός και Μαγευτικού Ήχου, βρίσκουμε ανακούφιση από τα προβλήματα της ζωής. Υπάρχει μια θεραπευτική Δύναμη με την οποία μπορούμε να έλθουμε σε επαφή, όταν στρέψουμε τη συνειδητότητά μας από το φυσικό σώμα στην πνευματική μας ουσία, μέσω του διαλογισμού.